



BACHELORARBEIT

Herr
Patrick Schubert

**Burnout bei Grundschullehrern
– Erstellung eines Bewegungs-
programmes als Ansatz der
Prävention**

2016

Fakultät: Medien

BACHELORARBEIT

Burnout bei Grundschullehrern – Erstellung eines Bewegungs- programmes als Ansatz der Prävention

Autor:
Herr Patrick Schubert

Studiengang:
**Gesundheitsmanagement für Sport, Bewegung
und Prävention**

Seminargruppe:
GM13wP2- B

Erstprüfer:
Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

Zweitprüfer:
Dipl. med. Diana Peter

Einreichung:
Dresden, 03.06.2016

Faculty of Media

BACHELOR THESIS

Burnout at primary school teachers – creating of a movement program as an ap- proach of prevention

author:

Mr. Patrick Schubert

course of studies:

Health Care Management

seminar group:

GM13wP2- B

first examiner:

Prof. Dr. sc. med. Thomas Müller

second examiner:

Dipl. med. Diana Peter

submission:

Dresden, 03.06.2016

Bibliografische Angaben

Schubert, Patrick:

Burnout bei Grundschullehrern – Erstellung eines Bewegungsprogrammes als Ansatz der Prävention

70 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2016

Abstract

Diese Bachelorarbeit beschäftigt sich mit der Thematik zur Burnoutgefährdung von Grundschullehrern und soll der Erstellung eines Bewegungsprogrammes als Ansatz zur Prävention dienen. Es wird der Frage nachgegangen, ob aktive Bewegung Stress im beruflichen Alltag von Grundschullehrern reduzieren kann. Durch eine exemplarische Untersuchung auf Grundlage aktueller Fachliteratur werden vorhandene psychische und physische Belastungsfaktoren bei Lehrern der 139. Grundschule in Dresden Gorbitz ermittelt. Die dazu erstellten Umfragebögen mit 17 entsprechenden Items basieren auf der Fragebogenmethode. Die Zielsetzung dieser Arbeit ist es, anhand der Auswertung und Analyse der exemplarischen Untersuchung, ein Bewegungspräventionsprogramm zur Vorbeugung von Burnout zu erstellen. Das Umfrageergebnis macht deutlich, dass die der Fachliteratur entnommenen und vermuteten Belastungsfaktoren bei den Grundschullehrern in besonderem Maße zutreffen und so zu einem erhöhten Stresslevel im beruflichen Alltag führen. Die Bachelorarbeit zeigt, dass ein angepasstes Bewegungsprogramm als Ansatz der Prävention gegen Burnout beiträgt und somit den Grundschullehrern beim Stressabbau im beruflichen Alltag helfen könnte.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abkürzungsverzeichnis	VI
Abbildungsverzeichnis	VII
1 Einleitung	1
2 Das Burnout – Syndrom.....	4
2.1 Das Burnout – Syndrom mit seinen Symptomen und Auswirkungen in der heutigen Gesellschaft.....	4
2.2 Die neurobiologische Grundlage Stress.....	13
2.3 Psychische und physische Belastungen von Burnout bei Grundschullehrern	16
3 Exemplarische Untersuchung von Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen.....	23
3.1 Methodik, Vorgehensweise und Durchführung einer exemplarischen Untersuchung der Grundschullehrer.....	23
3.2 Auswertung und Diskussion der exemplarischen Untersuchung	26
4 Das Bewegungsprogramm als Ansatz der Prävention für Grundschullehrer	33
4.1 Wirkung von Sport und Bewegung auf die physische und psychische Gesundheit mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining.....	33
4.2 Aufbau, Darstellung und Ziele des Bewegungspräventionsprogrammes zur Vorbeugung von Burnout.....	37
4.3 Begründung des Bewegungspräventionsprogrammes und die Integration des Programmes in den Schulalltag	47
5 Schlussfolgerung	50
Literaturverzeichnis	XI
Anlagen	XI
Eigenständigkeitserklärung	XI

Abkürzungsverzeichnis

Abb. = Abbildung

bzw. = beziehungsweise

bzgl. = bezüglich

d.h. = das heißt

etc. = et cetera

f., ff. = folgende, fortfolgende

Hrsg. = Herausgeber

S. = Seite

Tab. = Tabelle

u.a. = unter anderem

usw. = und so weiter

Vgl. = Vergleich

z.B. = zum Beispiel

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Statistik von psychischen und physischen Belastungen von Erwerbstätigen im Jahr 2013	18
Abbildung 2: Häufigste aktuelle Beschwerden der Lehrerinnen im Schulartvergleich	20
Abbildung 3: Auswertung der Belastungsfaktoren.....	31
Abbildung 4: Orientierungslauf	42
Abbildung 5: Wechselsprünge	43
Abbildung 6: Pendellauf	43
Abbildung 7: Luftrad	44
Abbildung 8: Koordinationswand.....	44
Abbildung 9: Seilspringen	45
Abbildung 10: Ball prellen	45
Abbildung 11: Slalomlauf	46

1 Einleitung

Viele Menschen in unserer heutigen Leistungsgesellschaft fühlen sich überfordert, ausgebrannt und leer. Dieser Zustand wird als Burnout bezeichnet und ist ein Zeichen großer Erschöpfung. Durch den rasanten Wandel in unserer Gesellschaft sind stetige Perfektion und permanente Einsatzbereitschaft mit hoher Flexibilität Voraussetzung im Alltag geworden. Jedoch kommen dabei die so wichtigen und unbedingt notwendigen Erholungsphasen oft zu kurz. Unabhängig von Alter und Geschlecht sowie gesellschaftlichem Status kann bei jedem Menschen ein Burnout – Syndrom entstehen. Zur Erklärung des Phänomens Burnout wurden laut dem Buch „Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal“ einige unterschiedliche Definitionsversuche von Wissenschaftlern und Autoren unternommen. Der deutsch – amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger, hat erstmals den Begriff „Burnout“ im Jahre 1974 verwendet. So beschrieb er Burnout als einen emotionalen Zustand, welcher besonders bei Mitarbeitern von helfenden Berufen auftritt. Es kommt zu verminderter Motivation und Antriebslosigkeit, was durch übermäßigen Stress ausgelöst wird. Die Sozialpsychologin Christina Maslach bezeichnete im Jahr 1982 Burnout als ein „Helfersyndrom“. Sie definierte Burnout als ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung und persönlicher Leistungseinbußen. Dabei kann besonders bei Personen, welche in irgendeiner Art mit Menschen arbeiten, subjektiv reduzierte Leistungsfähigkeit auftreten.¹ Der Autor Manfred Schröder analysierte in seinem Werk „Burnout unvermeidlich?“, dass Burnout ein Phänomen der Kontaktberufe ist. Dazu zählen besonders Lehrer, Ärzte, Krankenpfleger, Sozialarbeiter, Psychologen, Polizisten, Kellner und andere.² So birgt die Arbeit in diesen sozialen Berufen ein hohes Risiko für die eigene Gesundheit und das seelische Gleichgewicht. Laut den Autoren Koch, Lehr und Hillert hat Burnout im 21. Jahrhundert einen wichtigen und besorgniserregenden Stellenwert erlangt und ist ein Spiegelbild ungünstiger Entwicklungen in Gesellschaft und Arbeitswelt. Es ist zu erkennen, dass tendenziell zu-

¹ Blossfeld, Bos, Daniel, Hannover, Lenzen, Prenzel, Roßbach, Tippelt, Wößmann, Kleiber 2014, S.23

² Schröder 2006, S.34

nehmend mehr Menschen zu einem Burnout neigen. Die Aktualität und Brisanz der Thematik spiegelt sich auch in unserer Medienwelt wieder.³ Im Statistikportal von Statista wird veröffentlicht, dass die psychische Erkrankung, Depression und Burnout – Syndrom, mittlerweile die zweitwichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland ist.⁴ In einer Studie der Bundespsychotherapeutenkammer 2012 wird verdeutlicht, dass die durch psychische Erkrankungen bedingten Fehltage seit 2000 kontinuierlich gestiegen sind und im Jahre 2011 schon 12,2 Prozent aller Fehltage ausmachten.⁵ Laut der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. steht durch den ständigen Wandel auf dem Weltmarkt, die deutsche Gesellschaft vor großen Herausforderungen. Durch die Veränderung der wirtschaftlichen Strukturen in der Arbeitswelt und neuen Technologien, werden die Anforderungen an den Fachkräftenachwuchs erhöht. Die demografische Entwicklung macht es erforderlich, einen langfristig qualifizierten Nachwuchs zu sichern. Deshalb ist es unbedingt notwendig, dass ein leistungsfähiges Bildungssystem, von der Vorschule über die berufliche Bildung bis hin zur Weiterbildung, aufgebaut wird. Der Motor für ein leistungsstarkes Bildungssystem sind motivierte und engagierte Mitarbeiter.⁶

Aus diesen Gründen und der bestehenden Notwendigkeit zur Gesunderhaltung des Bildungspersonals widmet sich die vorliegende Arbeit der Berufsgruppe der Lehrer, insbesondere der Grundschullehrer. Diese legen den Grundstein für eine erfolgreiche und qualifizierte Bildung der Schüler. Das Thema der Bachelorarbeit lautet: „Burnout bei Grundschullehrern – Erstellung eines Bewegungsprogrammes als Ansatz der Prävention“. Nach Aussage von Helmut Schaaf ist es kaum verwunderlich, dass mehr als 50 Prozent der vorzeitigen Berentungen von Lehrern aufgrund psychosomatischen Erkrankungen erfolgen. Nur ca. 10 Prozent der Lehrer erreichen wegen zu hohen physischen und psychischen Belastungsfaktoren das vorgesehene Rentenalter.⁷ Im Buch „Burnout unvermeidlich“ stellt Prof. Dr. Gerhard Treutlein fest, dass der Krankenstand im Lehrerberuf mit 8,5 Prozent fast dreimal so hoch ist wie in anderen Berufen. In Stu-

³ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 1

⁴ Vgl. Statista 2015, www.statista.de

⁵ Blossfeld, Bos, Daniel, Hannover, Lenzen, Prenzel, Roßbach, Tippelt, Wößmann, Kleiber 2014, S.11

⁶ Blossfeld, Bos, Daniel, Hannover, Lenzen, Prenzel, Roßbach, Tippelt, Wößmann, Kleiber 2014, S.9

⁷ Schaaf 2008, S.8

dien wurde ermittelt, dass Suchterkrankungen und Depressionen die Hauptprobleme von Lehrkräften sind.⁸ Es lässt sich daraus ableiten, dass die Problematik „Burnout“ in den Bildungsberufen kontinuierlich wächst und ein Risiko für Beschäftigte und Unternehmen ist.

Das Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es, die Problematik des „Burnout – Syndroms“ bei Grundschullehrern zu erfassen und ein darauf angepasstes Bewegungsprogramm als Ansatz zur Prävention zu erstellen. Im Fokus des Bewegungsprogrammes steht ein Ausdauertraining für die Grundschullehrer, mit dem Bestreben, durch sportliche Betätigung einem möglichen Burnout – Syndrom vorzubeugen. In der vorliegenden Arbeit wird der Frage nachgegangen: „Kann Bewegung Stress im beruflichen Alltag von Grundschullehrern reduzieren?“. Die Zielsetzung dieser Bachelorarbeit ist die Erstellung eines angepassten Bewegungsprogrammes zur Vorbeugung von Burnout bei Grundschullehrern. Hinsichtlich dieser Thematik ist die vorliegende Bachelorarbeit entsprechend gegliedert: Als erstes wird der Begriff „Burnout – Syndrom“ definiert. Anschließend folgt die Erörterung der neurobiologischen Grundlage „Stress“, welche eine Ursache für die Entstehung von Burnout darstellt. In diesem Kapitel wird näher auf die Stressverarbeitung und die Stressachsen eingegangen. Danach findet die Darstellung der Symptome und Auswirkungen des Burnout Syndroms statt. Als nächstes werden die psychischen und physischen Belastungen sowie Burnout beim Bildungspersonal beschrieben. Kapitel 3 zeigt die exemplarische Untersuchung von Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen. Dabei wird die Methodik, Vorgehensweise und die Durchführung der exemplarischen Untersuchung beschrieben und im Anschluss daran die Ergebnisse ausgewertet. Im Kapitel 4 erfolgt die Darstellung des Bewegungsprogrammes als Ansatz der Prävention für Grundschullehrer. Die Wirkung von Sport und Bewegung auf die psychische und physische Gesundheit mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining soll hierbei besondere Beachtung finden. Anschließend werden der Aufbau, die Darstellung sowie die Ziele des Bewegungsprogrammes zur Vorbeugung von Burnout beschrieben. Der nächste Punkt beschäftigt sich mit der Begründung des Bewegungspräventionspro-

⁸ Schröder 2006, S.4

grammes und der Integration des Programmes in den Schulalltag. Abschließend erfolgen Schlussfolgerungen und die Beantwortung der Forschungsfrage der Bachelorarbeit.

2 Das Burnout – Syndrom

2.1 Das Burnout – Syndrom mit seinen Symptomen und Auswirkungen in der heutigen Gesellschaft

Laut dem Buch „Burnout und chronischer beruflicher Stress“, wird Burnout als „Ausbrennen“ bezeichnet. Die Betroffenen fühlen sich „niedergeschlagen“ oder „erschöpft“, wie zum Beispiel ein leergeschöpfter Brunnen, der kein Wasser mehr enthält.⁹

Im Zusammenhang mit Angaben des Robert Koch Institutes wird darauf hingewiesen, dass es bisher weder eine allgemein akzeptierte Definition noch einen Konsens über die entsprechenden Ursachen von Burnout gibt. Zumindest besteht eine weitgehende Einigkeit bei den einzelnen Kernsymptomen, wie die verringerte Zufriedenheit mit der eigenen Leistung, Arbeitsüberdruß sowie emotionale Erschöpfung.¹⁰ Burnout ist kein neues Phänomen unserer heutigen Gesellschaft, sondern ist als Störungsbild der menschlichen Psyche schon seit den achtziger Jahren bekannt. Der deutsch – amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger führte den Begriff Burnout – Syndrom bereits im Jahre 1974 in die Psychologie ein.¹¹ Freudenberger und Richelson beschrieben Burnout als: „ein Zustand der Ermüdung oder Frustration, herbeigeführt durch eine

⁹ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 3

¹⁰ Vgl. Robert Koch Institut 2012, www.rki.de

¹¹ Blossfeld, Bos, Daniel, Hannover, Lenzen, Prenzel, Roßbach, Tippelt, Wößmann, Kleiber 2014, S.23

Sache, einen Lebensstil oder eine Beziehung, die nicht die erwartete Belohnung mit sich brachte“.¹² Die Sozialpsychologin Christina Maslach bezeichnete im Jahre 1982 Burnout als ein Helfersyndrom. In den folgenden Jahren wurde das Syndrom von ihr differenziert und in die Hauptdimensionen emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und persönliche Leistungseinbußen sowie reduzierte Leistungsfähigkeit unterteilt. Besonders Personen, welche mit anderen Menschen arbeiten, können vor allem von Burnout betroffen sein.¹³ In den Medien wird derzeit vermehrt thematisiert, dass Burnout häufig in Berufen mit engem Menschenkontakt auftritt, wie bei Ärzten, Krankenpflegern, Sozialarbeitern, Psychologen und Lehrern. Maike Schmieta erklärt: „Burnout ist eine Erscheinungsform der Verausgabung, der Abnutzung, des Verlustes von Fähigkeiten und Kompetenzen, der psychischen und emotionalen Erschöpfung, die nicht durch das „Helfen“ an sich ausgelöst wird. Allein die Beanspruchung durch den arbeitsbedingten Kontakt zu anderen Menschen bildet eine wesentliche Voraussetzung für Burnout“.¹⁴ Daraus lässt sich schließen, dass vorrangig Personen, welche unter berufsbedingter Überlastung und Stress leiden, burnoutgefährdet sind. Diese Menschen sind mit sehr hoher Leidenschaft in ihrer Arbeit tätig und zum Teil überengagiert. Ihnen ist das Wohl der zu betreuenden Person sehr wichtig und sie arbeiten oftmals über ihre Belastungsgrenzen hinaus. So kann es durchaus sein, dass sich betroffene Menschen zunehmend mehr von der Arbeit zurückziehen, da ihnen die Belastungen im Beruf zu hoch geworden sind. Dies kann sich durch einen fortschreitenden Abbau von Idealismus, Zielstrebigkeit und Energie zeigen. Burnout ist ein schleichender Prozess über einen längeren Zeitraum hinweg. Eine mögliche Definition zu Burnout haben Schaufeli und Enzmann im Jahre 1998 erstellt und haben dabei die bisherigen Definitionsversuche als Grundlage genutzt und zusammengefasst. In ihr beschreiben sie, dass Burnout ein dauerhafter, negativer, tätigkeitsbezogener Seelenzustand ist. Der Mensch ist in dieser Phase erschöpft und wird von Unruhe und Anspannung begleitet. Er hat das Gefühl einer verringerten Effektivität und gesunkener Motivation. Dieser psychische Prozess entwickelt sich über

¹² Burisch 2014, S. 21

¹³ Blossfeld, Bos, Daniel, Hannover, Lenzen, Prenzel, Roßbach, Tippelt, Wößmann, Kleiber 2014, S.23

¹⁴ Schmieta 2001, S.6

einen längeren Zeitraum, was dem betroffenen Menschen lange unbemerkt bleibt.¹⁵

Trotzdem ist das Burnout – Syndrom bis zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht ausreichend definiert. Im Buch „Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal“ wird das ICD erläutert. Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, kurz ausgesprochen ICD, ist ein Klassifikationssystem für die diagnostische Erfassung von psychischen Krankheiten. Die ICD wird seit dem Jahr 2000 und bei vertragsärztlichen Abrechnungen, einer medizinischen Leistung in Deutschland, als Diagnosestellung vorausgesetzt. Diese Klassifikation beinhaltet die Hauptkategorien von A bis Y. Dabei werden jeweils Unterkategorien auf 2 Ebenen, durch die Zahlen 00 bis 99 auf die Hauptkategorien kombiniert und kodiert. Unter der Hauptkategorie F werden psychische Störungen und Verhaltensstörungen eingegliedert. In der Kategorie Z werden Fälle klassifiziert, bei denen die Sachverhalte als Diagnose oder Probleme eingeordnet, jedoch nicht als Krankheit oder Verletzung zu sehen sind. Somit wird das Burnout – Syndrom in die Zusatzkategorie Z diagnostiziert.¹⁶ Laut dem Werk „Burnout und chronischer beruflicher Stress“ wird bestätigt, dass eine diagnostische Einordnung von verschiedenen Krankheitsbildern nur dann möglich ist, wenn klar definierte Kriterien vorhanden sind.¹⁷ Demzufolge ist das Burnout – Syndrom keine Diagnose im F – Kapitel, sondern als unspezifische Zusatzkodierung im ICD – 10 – Manual zu finden. Es wird unter der Kodierung Z73 und Z73.0 bezeichnet.¹⁸ Weiter wird beschrieben, dass Burnout keine eigenständige Diagnose ist, jedoch ein Zusammenhang zwischen psychischen Leiden und dem Beruf zum Ausdruck kommt. Dies wird bei der Diagnostik durch entsprechende Zusatzkodierungen berücksichtigt. So werden beispielsweise bei einer Erschöpfung im ICD – 10 die Kodierung Z73.0 und bei überstarker beruflicher Verausgabung die Kodierung Z73.1 verwendet. Zur Messung von Burnout entwickelten Christina Maslach und Susan E. Jackson in den achtziger Jahren das Maslach – Burnout – Inventory, welches

¹⁵ Burisch 2014, S. 22

¹⁶ Blossfeld, Bos, Daniel, Hannover, Lenzen, Prenzel, Roßbach, Tippelt, Wößmann, Kleiber 2014, S.32-33

¹⁷ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 9

¹⁸ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 9

bis zum heutigen Zeitpunkt das am meisten angewendete Messinstrument von Burnout ist. Das Maslach Burnout Inventory, kurz MBI genannt, ist ein Fragebogeninstrument, welches dem Burnout – Syndrom einen wissenschaftlichen Standard verleiht. Das MBI misst das Burnout Syndrom nach den drei Gesichtspunkten, emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und Reduzierung der persönlichen Leistungsfähigkeit, welche vor allem bei Personen auftreten können, die auf verschiedenster Weise mit anderen Menschen arbeiten. Dabei beantworten die Betroffenen 22 Frage – Items und können dadurch ihren eigenen Ausprägungsgrad von Ausgebranntheit ermitteln.¹⁹ Anhand der Daten des Robert Koch Institutes ist zu erkennen, dass es bei zu großer Häufigkeit und hoher Intensität von Stressbelastungen, welche die vorhandenen Ressourcen zur Stressbewältigung übersteigen, durchaus zu chronischem Stress kommen kann. Dies wiederum wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel sowie auf das Immunsystem aus und kann erhebliche Beeinträchtigungen beim Schlafen zur Folge haben. Lern -, Gedächtnis – und Aufmerksamkeitsprozesse sind ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Im Zusammenhang mit den Angaben des Robert Koch Institutes ist Stress ein wesentlicher Aspekt bei der Entstehung und dem Verlauf von psychischen Störungen.²⁰ Die Autoren Koch, Lehr und Hillert verdeutlichen, dass die Hauptursachen für das „Burnout – Syndrom“, die Überlastung und der erhebliche Stressüberschuss am Arbeitsplatz sind. Im Berufsleben werden die Begriffe Burnout und Stress oft zusammen in Verbindung gebracht und es wird davon ausgegangen, dass lang andauernder Stress die Ursache für ein gesundheitliches Problem ist. Dieser Zustand wird dann als Burnout bezeichnet.²¹ Laut Koch, Lehr und Hillert können auch außerberufliche Faktoren, wie häusliche Gewalt, Schulden oder Pflege von Angehörigen, Risiken psychischer Erkrankungen sein. Diese und weitere Faktoren, wie beispielsweise lange Arbeitszeiten, ungerechte Behandlung, hohe Anforderungen, Termindruck, keine Unterstützung oder Anerkennung durch den Vorgesetzten sind oft Ursachen von Schlafstörungen. Dadurch verringern sich die wichtigen Erholungsphasen für den Betroffenen enorm, welche durchaus zu erheblichen ge-

¹⁹ Besser – Scholz 2007, S. 26

²⁰ Vgl. Robert Koch Institut 2012, www.rki.de

²¹ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 3

sundheitlichen und psychischen Störungen führen können. Jedoch ist beruflicher Stress nicht allein für gesundheitliche Probleme verantwortlich, kann aber das Risiko für viele psychischen Störungen und Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen erhöhen.²² Das Robert Koch Institut hat auf Grundlage von Recherchen, Depression als eine Störung der Gemütslage mit den Folgen von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit sowie Antriebslosigkeit beschrieben. Die Depression kann eine eigenständige Störung aber auch die Grundlage für weitere schwerere Erkrankungen sein.²³ Manfred Wolfersdorf und Berthold Müller erläutern: „Eine Depression ist eine krankhafte Störung / eine Erkrankung der Affektivität eines Menschen mit einer erkennbaren, beschreibbaren und vom Patienten selbst berichteten Symptomatik, mit beobachtbaren und beschreibbaren depressiven Verhaltensweisen des Appells, der Hilfesuche, des Rückzugs, der Dysphorie und der negativistischen Entwertung allen Verhaltens und auch aller Hilfsformen, mit depressiven Einstellungen von Hoffnungs- und Hilflosigkeit, von Ich – Insuffizienz, mit Neigung zur Selbstentwertung und Schuldzuweisung an die eigene Person“.²⁴ Burnout stellt eine Überlastungsreaktion dar, welche vorrangig durch berufliche Aspekte hervorgerufen wird. Im Zusammenhang mit erhobenen Daten hat das Robert Koch Institut bestätigt, dass das Burnout Syndrom ein arbeitsweltbezogenes Syndrom ist und sich somit von der Depression unterscheidet.²⁵

Die Symptomatik des Burnout – Syndroms lässt sich bis zum heutigen Tag nicht genau definieren. So existieren zu den Symptomen von Burnout verschiedene Auslegungen und keine gemeinsame Erläuterung. Darum ist es bei einer Burnout – Diagnostik schwierig zu erkennen, was die wesentlichen Symptome sind, in welchem Ausmaß und über welchen Zeitraum sie vorhanden sein müssen. Da die Symptome oftmals nicht eindeutig zuzuordnen sind, ist es schwierig, eine Abgrenzung von Burnout zu beispielweise Stress, Anspannung und Depression zu finden. Matthias Burisch benennt mehr als 120 unterschiedliche psychische und physische Symptome, welche als Elemente von Burnout zu

²² Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 16

²³ Vgl. Robert Koch Institut 2015, www.rki.de

²⁴ Wolfersdorf, Müller 2007, S. 278

²⁵ Vgl. Robert Koch Institut 2012, www.rki.de

erkennen sind. Jedoch gibt es sogenannte Kern – Symptome oder festgelegte definierte Symptome nicht. Er erkennt, dass die Burnout – Symptomatik recht vielfältig ist, allerdings gibt es in einigen Studien überraschend einheitliche Anhaltspunkte.²⁶ Nach wie vor gibt es unter den Forschern verschiedene Ansichten über den Burnout – Verlauf. So existieren unterschiedliche Meinungen über die Anzahl der Stadien und wie diese bezeichnet werden. Selbst wenn Forscher in ihren Untersuchungen dieselben Stadien gefunden haben, so sind diese trotzdem in abweichenden Reihenfolgen zu finden. Wie im Buch „Burnout unvermeidlich?“ von Manfred Schröder dargestellt, hat Schrekenberg 1984 den Burnout – Prozess in körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung unterteilt. In der Phase der körperlichen Erschöpfung leidet der Betroffene beispielsweise unter Energiemangel, chronische Ermüdung, Schwäche, erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten, häufige Kopfschmerzen, Übelkeit, Verspannungen der Hals – und Schultermuskulatur sowie Rückenschmerzen. Diese Beschwerden können sich auf den Lebensstil des Menschen auswirken. So versucht er oftmals durch erhöhten Alkohol – und Zigarettenkonsum, Beruhigungsmittel sowie veränderte Essgewohnheiten die gegenwärtige Lage zu verbessern. In der Emotionalen Erschöpfungsphase versagen die Bewältigungs- und Kontrollmechanismen und die emotionalen Energiereserven des Menschen sind seinem Gefühl nach aufgebraucht. Der Betroffene zieht sich in diesem Zustand immer weiter zurück und möchte meistens seine Ruhe haben. Dies wirkt sich oft auf seine sozialen Kontakte und sein Familienleben ungünstig aus. In der Phase der geistigen Erschöpfung fühlt der Mensch sich ausgebrannt und entwickelt eine negative Einstellung zu sich, zur Arbeit und zum Leben. Der Betroffene fühlt sich nicht mehr in der Lage, seine Tätigkeiten oder Aufgaben zu bewältigen. Er verliert seine Selbstachtung und fühlt sich geringwertig. Das Empfinden einer inneren Kälte äußert sich oftmals in weniger Einfühlungsvermögen, geringerem Verständnis und mangelhafter Humanität gegenüber anderen Menschen.²⁷

Einen guten Einblick in die Symptomatik des Burnout – Verlaufes gewährleistet Matthias Burisch mit seiner Unterteilung in sieben Stadien. Aus diesem Grund

²⁶ Burisch 2014, S. 25 ff.

²⁷ Schröder 2006, S.45

wird in der vorliegenden Bachelorarbeit näher darauf eingegangen. Laut dem Buch „Das Burnout Syndrom“ von Matthias Burisch sind in der Anfangsphase Warnsymptome wie beispielsweise freiwillige unentgeltliche Mehrarbeit, das Gefühl unentbehrlich zu sein und nie Zeit zu haben, das Zurückstellen eigener Bedürfnisse, ein zu hoher Energieeinsatz sowie nach der Arbeit nicht Abschalten zu können. Diese Warnsymptome führen in den meisten Fällen zur Erschöpfung und können Auswirkungen wie Unausgeschlafenheit, Energiemangel sowie erhöhte Unfallgefahr zur Folge haben. Das zweite Stadium im Burnout – Verlauf nennt Matthias Burisch reduziertes Engagement, welches er in verschiedene Kategorien unterteilt. So zeigen Menschen, welche mit Menschen arbeiten und für diese verantwortlich sind, in diesem Stadium häufig den Verlust von positiven Gefühlen, Meidung von Kontakten und eine größere innere Distanz zu diesen. Im Umgang mit Personen im privaten Umfeld geht oft Verständnislosigkeit, die Unfähigkeit zu geben, Kälte, der Verlust von Empathie und Zynismus damit einher. Ein reduziertes Engagement kann sich auch in der Arbeitswelt widerspiegeln und äußert sich durch eine negative Einstellung zur Arbeit, dem Verlust von Idealismus sowie einem gewissen Widerwillen und Überdruß. So können unter anderem Fehlzeiten, überzogene Arbeitspausen, ein verspäteter Arbeitsbeginn sowie ein vorzeitiger Arbeitsschluss die Folgen und Auswirkungen sein. Des Weiteren können auch Symptome in Bezug auf erhöhte Ansprüche auftreten. Darunter versteht man beispielsweise das Gefühl mangelnder Anerkennung und Ausbeutung, eine große Konzentration auf eigene Ansprüche sowie Eifersucht. Dies kann sich negativ auf das Familienleben auswirken und zu Konflikten führen. Im dritten Stadium beschreibt Matthias Burisch emotionale Reaktionen sowie Schuldzuweisungen und geht dabei näher auf Depressionen und Aggressionen ein. Er ordnet Symptome wie Schuldgefühle, Selbstmitleid, Humorlosigkeit, Pessimismus, Schwächegefühl, reduzierte Selbstachtung, Neigung zum Weinen, Ruhelosigkeit, unbestimmte Angst und Nervosität, verringerte emotionale Belastbarkeit, Bitterkeit und erste Suizidgedanken der Depression zu. Die Aggressionen können sich unter anderem durch Ungeduld, Launenhaftigkeit, Kompromissunfähigkeit, Intoleranz, Reizbarkeit, Schuldzuweisungen und Misstrauen äußern. Als Folge davon entstehen häufig Konflikte mit anderen Menschen. Der Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit

des Menschen wird im vierten Stadium des Burnoutverlaufs beschrieben. Die Denk – und Wahrnehmungsfähigkeiten verringern sich, was sich beispielsweise durch Konzentrations – und Gedächtnisschwäche, Entscheidungsunfähigkeit, Desorganisation, Ungenauigkeit sowie der Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben äußert. Die Motivation des Betroffenen lässt nach, was durch verringerte Initiative und nachlassende Produktivität deutlich wird. Im Bereich der Kreativität zeigen sich erste Anzeichen von weniger Flexibilität und Phantasie. Es verringert sich außerdem in diesem Stadium beim burnoutgefährdeten Menschen die Fähigkeit zur Differenzierung, was sich unter anderem durch starres Schwarz – Weiß – Denken und Problemen mit Veränderungen zeigt. Diese wesentlichen Veränderungen in der Persönlichkeit können zu erheblichen Einschränkungen im privaten Leben führen. Vor allem im beruflichen Alltag kann es durchaus zu erheblichen Beeinträchtigungen kommen und negative Konsequenzen nach sich ziehen. Im fünften Stadium des Burnoutverlaufs erkennt Matthias Burisch eine Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens beim Betroffenen. Gefühlsmäßige Reaktionen flachen ab und Gleichgültigkeit tritt hervor. Im sozialen Leben ist der Betroffene häufig einsam, da er eigenbrötlerisch ist, oft sich nur mit sich selbst beschäftigt und weniger Anteilnahme an anderen Personen zeigt. Der burnoutgefährdete Mensch zeigt sich oftmals desinteressiert und gelangweilt gegenüber seinen Mitmenschen und der Umwelt. So kann das Interesse an bestehenden Hobbys nachlassen oder sogar zur Beendigung dieser führen. Die Auswirkungen dieser Wesensveränderungen führen in vielen Fällen zum Verlust von sozialen Kontakten, Konflikten in der Familie und zunehmender Vereinsamung. Nach Burisch folgt nun die vorletzte Phase, welche er als die psychosomatischen Reaktionen beschreibt. Darunter werden Alpträume, Herzklopfen, beschleunigter Puls, nervöse Ticks, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, Magen – Darm – Geschwüre, bedenklich Gewichtsveränderungen, veränderte Essgewohnheiten, Schlafstörungen und der erhöhte Verbrauch von Alkohol, Coffein, Nikotin und anderen Drogen verstanden. Im siebenten Stadium des von Matthias Burisch erstellten Verlaufs des Burnout kommt es zur Verzweiflung. Diese drückt sich durch Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit und eine überwiegend negative Einstellung zum

Leben aus. In einigen Fällen kann dies sogar zu Selbstmordabsichten führen. Laut Burisch ist eine genaue Burnout - Diagnostik schwierig, da nicht alle Symptome auftreten müssen oder in veränderter Reihenfolge erscheinen können. Das Muster der Symptome und die Reihenfolge des Burnoutverlaufs hängen vom Menschen selbst und seiner Umwelt ab. Somit ist der Burnoutverlauf bei jedem Betroffenen unterschiedlich.²⁸ Diese Darstellungen verdeutlichen, dass sich die Auswirkungen der Burnoutsymptome durch alle Bereiche des Lebens ziehen und sich auf die physische und psychische Gesundheit des Betroffenen ungünstig auswirken. Auch wenn es verschiedene einzelne Symptomzusammenstellungen gibt, kann man durchaus Gemeinsamkeiten erkennen, wie eine Verbindung zur Arbeit, einen Leistungsabbau, Erschöpfungszustände und verschiedene körperliche Symptome. Diese Symptome zeigen, dass beruflicher Stress ein großes Gesundheitsrisiko für viele Menschen ist und bei langanhaltender Dauer zu Burnout führen kann. Im Zusammenhang mit erhobenen Daten des Statistik – Portals „Statista“ wird verdeutlicht, dass die Anzahl der Krankheitstage wegen eines Burnout – Syndroms in den Jahren 2004 bis 2012 stark gestiegen ist. Von 2012 bis 2014 ist eine leichte Rückläufigkeit zu erkennen, was durchaus auf wirksame Präventionsmaßnahmen zurückzuführen sein könnte.²⁹

Seit einigen Jahren steht Burnout immer mehr im Fokus unserer Gesellschaft und im Blickpunkt der Medien und Öffentlichkeit. Viele Unternehmen haben bereits erkannt, dass in unserer heutigen Zeit die Menschen unter enormen Leistungsdruck, wie beispielsweise Mehrfachbelastung und Informationsüberfluss stehen und fühlen sich zunehmend mehr für deren Gesundheit verantwortlich. So werden in den Firmen vermehrt Präventionsmaßnahmen unter anderem zur Stressbewältigung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten.

²⁸ Burisch 2014, S. 26 ff.

²⁹ Vgl. Statista 2015, www.statista.de

2.2 Die neurobiologische Grundlage Stress

Anhand der Daten des Robert Koch Institutes ist eine Stressreaktion eine normale Reaktion auf Reize und Belastungen. Dabei kommt es zu einer verstärkten Zirkulation des Blutes im Gehirn und in den Muskeln. Die Aufmerksamkeit des Menschen wird dadurch erhöht und die Mobilisierung von Energie ermöglicht.³⁰ Jedoch trägt übermäßiger und langanhaltender Stress wesentlich zur Entwicklung von Burnout bei. So erkennen die Autoren Koch, Lehr und Hillert in ihrem Buch „Burnout und chronischer beruflicher Stress“, dass andauernder Stress die Hauptursache für Burnout ist. So werden Stress und Burnout oftmals in Zusammenhang mit Arbeit und Beruf verwendet.³¹ Laut Hurrelmann, Klotz und Haisch wird Stress in unserer jetzigen Gesellschaft als der am häufigsten in die Alltagssprache übernommene genutzte wissenschaftliche Begriff verwendet. Darum ist dieser jedoch ungenau und vieldeutig.³² Der Zustand der Anspannung wird von dem Betroffenen als sehr unangenehm empfunden. Es gibt vielfältige Aspekte, welche Spannung oder Entspannung herbeiführen können. Sind Erholungsphasen zu kurz oder zu wenig, kann dies zur Erschöpfung führen. Dabei wirken oftmals mehrere Stressoren gleichzeitig auf den Betroffenen ein. Das Stressempfinden und dessen Verarbeitung sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Im Buch „Bildung braucht Persönlichkeit“ schreibt Gerhard Roth ebenfalls, dass sich Menschen in der Art unterscheiden, wie viel Stress sie vertragen können und wie sie Stress bewältigen. So werden negative und gefährliche Situationen unterschiedlich schnell erkannt. Des Weiteren ist es bei jeder Person anders, wie schnell die Stressachse Gehirn und Körper aktiviert und die Aufregung vermindert wird.³³ Hurrelmann, Klotz und Haisch besagen, dass Stressoren Auslöser sind, die das normale Funktionieren eines Systems gefährden und dessen Kapazitäten herausfordern oder überfordern können. Die Folge daraus ist, dass die eingesetzten Ressourcen nicht mehr ausreichen, um

³⁰ Vgl. Robert Koch Institut 2013, www.rki.de

³¹ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 3

³² Hurrelmann, Klotz, Haisch 2014, S. 235

³³ Roth 2015, S.60

den normalen Funktionszustand wiederherzustellen.³⁴ Stressoren sind zum Beispiel Zeit – und Termindruck, Arbeitsunterbrechungen, Monotonie, Lärm, öffentliche Demütigungen, überlange Arbeitszeiten, ungünstig gestaltete Schichtarbeiten sowie Arbeitsplatzunsicherheiten.³⁵ Jedoch verarbeitet jeder Mensch Stress anders und reagiert in entsprechenden Situationen unterschiedlich.

Die Abläufe der Stressverarbeitung des Menschen werden in den anschließenden Ausführungen verdeutlicht. Der Philosoph und Biologe Gerhard Roth, beschreibt in seinem Buch „Bildung braucht Persönlichkeit“, dass jeder Mensch ein Stressverarbeitungssystem besitzt, welches es ihm ermöglichen soll, mit physischen und psychischen Belastungen fertigzuwerden. Aktiviert wird dieses System durch den Hypothalamus und die Amygdala, welche für das Erkennen lebensnotwendiger bedrohlicher Situationen zuständig sind. Dies reagiert in zwei Schritten auf der sogenannten Stressachse beziehungsweise der Hypothalamus – Hypophysen – Nebennieren – Achse. Durch die Aktivierung der Neuromodulatoren Noradrenalin im Hirnstamm und dem Adrenalin im Nebennierenmark kommt es zu einer ersten schnellen Stressreaktion, was zu einer sofortigen Erhöhung der Reaktionsbereitschaft, der Aufmerksamkeit und Muskelspannung führt. Die anschließende zweite langsamere Stressreaktion wird durch Adrenalin und Noradrenalin ausgelöst, wodurch das Ausschüttungshormon Corticotropin freigesetzt wird. Dies ist wiederum die Voraussetzung für die Bildung von Glucocorticoiden und Cortisol. Das Cortisol gelangt über die Blutbahn ins Gehirn und regt durch die Erhöhung des Glucose – und Fettsäurespiegels den Stoffwechsel an. Dadurch ist es dem Körper möglich, seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Laut Gerhard Roth ist leichter Stress für Körper und Gehirn wichtig, um Probleme und Gefahren zu verarbeiten. Eine zeitweise Freisetzung unerwarteter Kräfte kann durch vorübergehenden hohen Stress ausgelöst werden. Kommt es jedoch zu einem dauerhaften chronischen Stress, kann es passieren, dass es keine negative Rückkopplung zur Stressachse gibt. Das wiederum führt zu einer anhaltenden Überproduktion von Corticotropin, Adrenocorticotropin und Cortisol. Somit hat leichter Stress ein positive und lang

³⁴ Hurrelmann, Klotz, Haisch 2014, S. 235

³⁵ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 18

andauernder Stress eine negative Wirkung auf unseren Organismus. Für den Menschen führt chronischer Stress zu nachteiligen Auswirkungen wie, psychische und physische Beeinträchtigungen, Überreiztheit, Depressionen, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit und Schlaflosigkeit.³⁶ Laut des Buches „Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten“ von Gerhard Roth, befindet sich der Hypothalamus im menschlichen Gehirn im unteren Teil des Zwischenhirns. Die Hypophyse liegt darunter und die Amygdala befindet sich am inneren unteren Rand des Temporallappens. Der Hypothalamus ist verantwortlich für die Kontrolle der biologischen Grundfunktionen. Diese bestehen aus der Nahrungs – und Flüssigkeitsaufnahme, dem Schlaf – und Wachzustand, der Temperatur – und Kreislaufregulation sowie dem Angriffs –, Verteidigungs - und Sexualverhalten. Gerhard Roth beschreibt weiter, dass der Hypothalamus mit fast allen verhaltensrelevanten Bereichen des übrigen Gehirns verbunden ist, vor allem mit der Hypophyse. Diese und das periphere Nervensystem beeinflussen die menschlichen Organe und deren Aufgaben sowie umgekehrt. Die Hypophyse und das periphere Nervensystem nehmen einen wichtigen Stellenwert bei der Bewältigung von Stress ein. Dabei ist der Körper wesentlich beteiligt, was sich durch erhöhten Herzschlag, Atemlosigkeit oder große Furcht bemerkbar macht. Die Amygdala ist das Zentrum der furcht – und angstgeleiteten Verhaltensbewertung, denn sie ist für die Entstehung von hauptsächlich negativen oder stark bewegenden Gefühlen verantwortlich.³⁷ Gerhard Roth erklärt, dass Noradrenalin-, Serotonin-, Dopamin- und das Acetylcholin zu dem neuromodulatorischen System zählen und chemische Substanzen sind, welche das Nervensystem beeinflussen. Diese Stoffe spielen eine große Rolle bei der Stressbewältigung, bei Depressionen und letztendlich bei Burnout. Die Aufgabe des Noradrenalin ist es, bei Aktivierung des sympathischen Nervensystems, eine Erregung zu erreichen, um eine Signalverstärkung bei der Wahrnehmung von Veränderungen in der Umwelt und im Körper zu erzielen. Dadurch kann eine angepasste Verhaltensmaßnahme in Gang gesetzt werden. Zu wenig Noradrenalin, kann zu unangepassten Reaktionen im Verhalten, zu gesteigertem Stressgefühl, zu Angst und Aggressionen sowie zu Depressionen führen. Gerhard Roth verdeut-

³⁶ Roth 2015, S. 58 - 60

³⁷ Roth 2007, S. 45 - 46

licht weiterhin, dass im Gegensatz zum Noradrenalin das Serotonin für die Steuerung des Schlafes, der Temperatur und der Nahrungsaufnahme verantwortlich ist. Außerdem verringert die Substanz die Erregung und trägt zu einem Zustand des Wohlbefindens bei. Zu wenig Serotonin führt zu Angst, Schlaflosigkeit und mitunter zu Depressionen. Die Voraussetzung für das menschliche Motivations – und Antriebssystem ist das Dopamin. Bei einem Mangel an Dopamin kann es unter anderem zu einer Bewegungsverzögerung sowie zu Antriebsarmut, Ideenlosigkeit, Aggressivität, Impulsivität und zu psychischer Unruhe führen. Eine wichtige Aufgabe im menschlichen Gehirn hat das Acetylcholin, welches für die Aufmerksamkeitssteigerung, für die Bildung des Gedächtnisses und die Steigerung des Lernens verantwortlich ist. Die Substanzen Noradrenalin-, Serotonin-, Dopamin - und das Acetylcholin werden über die Nervenfasern in große Bereiche der Hirnrinde weitergeleitet und beeinflussen die Prozesse, welche dort stattfinden. Sie bilden damit die Basis für die Psyche des Menschen und es wird deutlich, dass alle psychischen Erkrankungen auf Fehlfunktionen der neuromodulatorischen Systeme zurückzuführen sind.³⁸ Es gilt festzuhalten, dass sich kurz anhaltender Stress durchaus aktivierend und motivierend auf den Menschen auswirken kann. Jedoch führt lang andauernder Stress durch zu geringe Regenerationsphasen zu Müdigkeit, Schlafstörungen, Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwierigkeiten. Die Leistungsfähigkeit wird dann stark eingeschränkt, das Immunsystem wird anfällig und das Risiko von Erkrankungen sowie Burnout erhöht sich.

2.3 Psychische und physische Belastungen von Burnout bei Grundschullehrern

In jedem Beruf gibt es physische und psychische Belastungsfaktoren, welche je nach Tätigkeit unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Um chronisch beruflichen Stress besser einordnen und analysieren zu können, haben Hillert, Koch und

³⁸ Roth 2007, S. 85 - 87

Lehr in ihrem Buch „Burnout und chronischer beruflicher Stress“ drei Belastungsebenen erstellt. Die gesellschaftliche Ebene beinhaltet beispielsweise die Erhöhung der Arbeitsaufgaben und immer schneller werdende Arbeitsprozesse sowie die Angst um den bestehenden Arbeitsplatz. In der Betrieblichen Ebene geht es unter anderem um das Arbeitsklima, die Organisation der Arbeit und die Leitungstätigkeit. Zur individuellen Ebene zählen der aktuelle Bildungsstand, die Stressverarbeitung, die Erholung, die familiäre Situation, das Alter und der gesundheitliche Zustand jedes Einzelnen. Diese drei Ebenen werden genutzt, um die Faktoren der Belastung von Betroffenen einzuordnen und gegebenenfalls Veränderungen herbeizuführen. Ziel ist es, das persönliche Wohlbefinden und den Gesundheitszustand des Betroffenen zu erhalten oder zu verbessern. Dabei ist die individuelle Ebene stärker beeinflussbar als die gesellschaftliche Ebene.³⁹ Anhand der folgenden Statistik von psychischen und physischen Belastungen von Erwerbstätigen im Jahr 2013, festgehalten im „Fehlzeitenreport 2015“, wird deutlich, dass in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Lehre und Erziehung die psychische Belastung mit 29 Prozent den höchsten Anteil ausmacht. Auch im Bereich der physischen Belastung ist diese Berufsgruppe im vorderen Feld zu finden.⁴⁰

³⁹ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 47

⁴⁰ Badura, Ducki, Schröder, Klose, Meyer 2015, S. 19

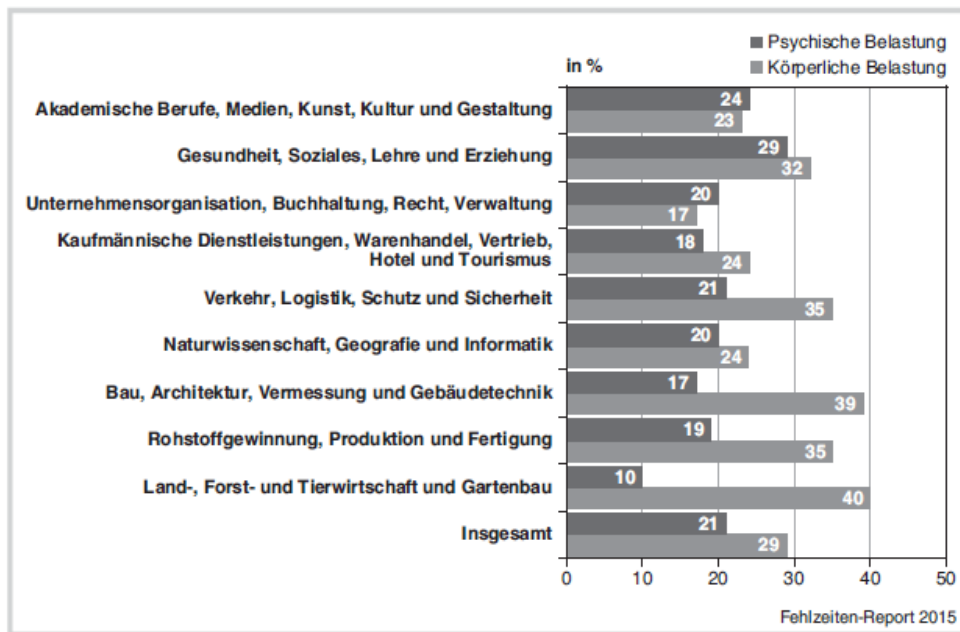


Abbildung 1: Statistik von psychischen und physischen Belastungen von Erwerbstätigen im Jahr 2013 ⁴¹

Birgit Besser-Scholz schreibt in ihrem Buch „Burnout – Gefahr im Lehrerberuf?“, dass der Lehrerberuf eine wichtige und sehr verantwortungsvolle Tätigkeit ist, da es bei der Ausbildung der Schüler um die Zukunft unserer Gesellschaft geht. Jedoch wird das Ansehen des Bildungspersonals nicht immer in dieser Form gewürdigt, da beispielsweise bei Schulreformen die Lehrer zu wenig oder gar nicht in die Entscheidung oder Veränderung einbezogen werden. Auch Eltern und Schüler zollen ihnen oft zu wenig den nötigen Respekt und die entsprechende Anerkennung. Große pädagogische Herausforderungen bedeuten für die Lehrer auch die stetig ansteigenden Zahlen von Kindern mit Konzentrationschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Zunehmend mehr gibt es Schüler mit Migrationshintergrund, welche in Regelklassen wegen ihrer sprachlichen und kulturellen Besonderheiten eingegliedert werden müssen und zusätzliche Aufgaben für den Lehrer mit sich bringen. Nicht immer werden Schüler

⁴¹ Badura, Ducki, Schröder, Klose, Meyer 2015, S. 19

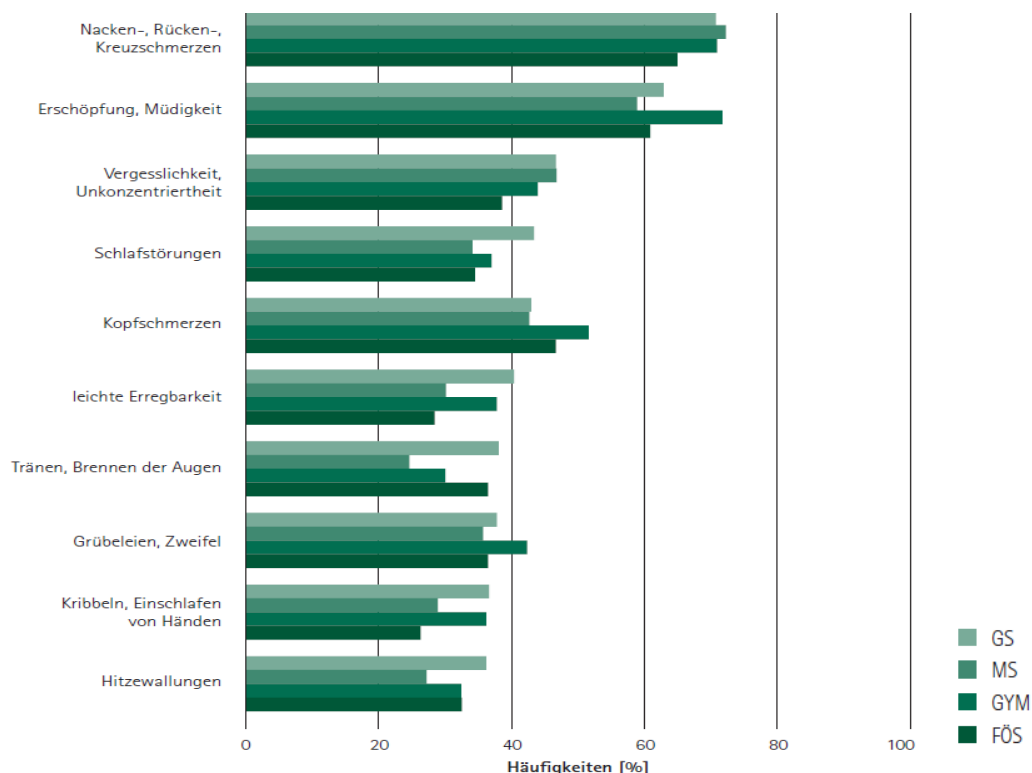
zu Hause von ihren Eltern beim Lernen unterstützt, was wiederum zusätzliche Aufmerksamkeit und Anteilnahme vom Pädagogen verlangt.⁴²

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an die Lehrer enorm gewachsen und die Anzahl der burnoutgefährdeten Mitarbeiter gestiegen. Dies ist unter anderem mit den steigenden Ansprüchen der Kinder und Eltern zu begründen. Die Umgestaltungen der Arbeitsprozesse durch Reformen, ohne dabei mit den Lehrern Rücksprache zu halten, tragen ebenfalls dazu bei. Im Buch „Burnout – Gefahr im Lehrerberuf?“ schreibt Birgit Besser – Scholz, dass Schüler mit diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit – oder Hyperaktivitäts – Störungen besondere Aufmerksamkeit von den Lehrern abverlangen. Eine weitere Herausforderung für unsere Pädagogen ist die Anzahl von bis zu 32 Schülern pro Klasse. Hier ist eine ordnungsgemäße Planung und Umsetzung des Unterrichtstoffes im täglichen Schulalltag sehr beschwerlich. Belastungsfaktoren, wie beispielsweise Lärm, mangelnde Zusammenarbeit und Unterstützung im Kollegium beziehungsweise der Schulleitung, zu wenig erholsame Pausen sowie mitunter eine schlechte Ausstattung der Schule führen zu einer erhöhten Stressbelastung der Pädagogen. Diese Faktoren können durchaus das Burnoutrisiko erhöhen und begünstigen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn immer mehr Lehrerinnen und Lehrer ihren Antrieb und ihre Begeisterung für diesen Beruf angesichts des schlechten Images in unserer Gesellschaft verlieren. So kommt es laut Birgit Besser – Scholz bis zu monatelangen Arbeitsausfällen beim Bildungspersonal, da diese typischen berufsbedingten Belastungen die physische und psychische Gesundheit der Lehrer enorm angreifen. Dies führt mitunter zu dauerhafter Dienstunfähigkeit oder Frühpensionierung, was durch zu hohen beruflichen Stress, Überforderung sowie Überlastung verursacht wird. Das sind die Gründe, warum Burnout im Lehrerberuf tendenziell steigt.⁴³ Im Zusammenhang mit den erhobenen Daten des Statistik – Portals „Statista“ wurde ermittelt, dass im Schuljahr 2012/2013 deutschlandweit 71,4 Prozent der Pädagogen Lehrerinnen waren. Vor allem an Grundschulen ist der Anteil der weiblichen Lehrkräfte mit

⁴² Besser – Scholz 2007, S. 10 - 12

⁴³ Besser – Scholz 2007, S. 12 - 14

86,7 Prozent besonders hoch.⁴⁴ Die anschließende Statistik verdeutlicht die aktuellen Beschwerden von Lehrerinnen.



Anmerkungen: GS: Grundschule; GYM: Gymnasium; MS: Mittelschule; FÖS: Förderschulen

Abbildung 2: Häufigste aktuelle Beschwerden der Lehrerinnen im Schulartvergleich ⁴⁵

Die Darstellung zeigt, dass Grundschullehrerinnen im Vergleich zu den Pädagoginnen anderer Schularten, im psychischen Bereich am meisten unter Erschöpfung, Müdigkeit sowie massiven Schlafstörungen leiden. Die körperlichen Beschwerden wie Nacken -, Rücken – und Kreuzschmerzen weisen auch auf starke physische Belastungen in dieser Berufsgruppe hin. In den folgenden Ausführungen soll auf einige Belastungsfaktoren in Grundschulen näher eingegangen werden. Ein erhöhter Lärmpegel kann durch die Altersspezifik der Grundschüler entstehen, was sich unter anderem durch Ausgelassenheit und Lebhaftigkeit der Kinder äußert. Auch zu hohe Klassenstärken und möglicher-

⁴⁴ Vgl. Griebel 2014, www.statista.de

⁴⁵ Höck, Hess 1975

weise eine damit einhergehende Unruhe können den Geräuschpegel erheblich beeinflussen. Bei dem Zusammentreffen vieler Klassen in Hofpausen, bei Mittagspausen oder eventuellen Wechseln von Unterrichtsräumen wird ebenfalls eine enorme Lärmbelastung erzeugt. Helmut Schaaf beschreibt in seinem Buch „Erbarmen mit den Lehrern...“, dass der stetige Faktor Lärm in Verbindung mit der Bewältigung der täglichen Arbeitsaufgaben zu Überforderung und einem erhöhten Stresslevel führen kann. Dies könnte durchaus zu Störungen des Gehörs in Form von Schwindelgefühlen, Geräuschüberempfindlichkeit, Hörsturz und Tinnitus führen.⁴⁶ Das Ohr ist das empfindlichste aller Sinnesorgane des Menschen und es ist schwierig, sich gegen eine Reizüberflutung zu schützen. So wird deutlich, dass das Hörsystem der Grundschullehrer im beruflichen Alltag besonders stark beansprucht wird.⁴⁷

Damit Erschöpfungszuständen im Lehrerberuf vorgebeugt werden kann, sind erholsame Pausen zwischen den Unterrichtsstunden von großer Bedeutung. Dies ist jedoch auch in den Grundschulen nicht immer gegeben. So werden die Pausen beispielsweise häufig für Eltern – oder Schülergespräche genutzt. Gerade Schüler der Unterstufe sind besonders nach Schuleintritt oft noch stark personengebunden und benötigen eine größere Aufmerksamkeit und Zuwendung durch den Grundschullehrer. Besorgte und fordernde Eltern beanspruchen mitunter ebenfalls den Lehrer in seiner Pause, um Informationen zu erhalten oder Konflikte zu klären. Häufig ist es unumgänglich, dass organisatorische Absprachen mit anderen Kollegen in den Pausen erfolgen müssen. Somit kommt es zur Verkürzung der so dringenden Erholungsphasen der Pädagogen und kann zu hohem Zeitdruck führen. Helmut Schaaf erklärt, dass es unbedingt notwendig ist, Lehrern für ihre Pausen entsprechende Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen. Diese sind sowohl für deren Regeneration sowie für eine ungestörte Vor – und Nachbereitungszeit des Unterrichtes wichtig.⁴⁸ Pausen dienen dazu, dass die Pädagogen kreativ, leistungsfähig und gesund bleiben. Bei zu kurzen Erholungsphasen kann es zu Ermüdungserscheinungen, Konzentrations-schwierigkeiten, Unlust, erhöhter Fehlerquote und einer Leistungsminderung

⁴⁶ Schaaf 2008, S. 8

⁴⁷ Schaaf 2008, S. 52

⁴⁸ Schaaf 2008, S. 73

kommen. Hält dieser Zustand länger an, kann dies zur Schwächung des Immunsystems führen und den Lehrer anfällig für Krankheiten machen. Dies zeigt die Notwendigkeit, dass jeder Mensch täglich unbedingt kleinere Pausen benötigt, um gesund zu bleiben. Auch Birgit Besser – Scholz bestätigt, dass bewusst geplante Pausen einen höheren Erholungseffekt bewirken. Schon nach kurzen Entspannungsphasen kann man meistens leistungsfähiger arbeiten.⁴⁹ In der heutigen modernen Gesellschaft spielen Stressoren wie extremer Zeit – und Termindruck, Arbeitsüberlastung und äußere Einflüsse wie beispielsweise Lärm oder Hitze eine große Rolle bei den Grundschullehrern. Aber auch die Problembewältigung mit Eltern und Schülern, die Suche nach Konfliktlösungen mit Kollegen oder der Schulleitung sowie mitunter die mangelnde Anerkennung der eigenen Leistungen sind relevante Stressfaktoren.

Grundschullehrer legen den Grundstein für die weitere persönliche Entwicklung, den Schulerfolg und das Ausbildungsniveau der Schüler und haben darum eine besonders hohe berufliche Verantwortung. Dies kann dazu führen, dass manche Pädagogen sich selbst unter einen zu hohen Leistungsdruck setzen. Die genannten Belastungsfaktoren können durchaus zu erheblichen psychischen und physischen Beeinträchtigungen bei Pädagogen führen. Koch, Lehr und Hillert weisen jedoch darauf hin, dass die Überbelastung, entstehend durch Art und Ausmaß der beruflichen Belastungen, bei jedem Menschen individuell ist.⁵⁰

⁴⁹ Besser – Scholz 2007, S. 63

⁵⁰ Koch, Lehr, Hillert 2015, S. 48

3 Exemplarische Untersuchung von Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen

3.1 Methodik, Vorgehensweise und Durchführung einer exemplarischen Untersuchung der Grundschullehrer

Anhand einer exemplarischen Umfrage bei Lehrern an einer Dresdner Grundschule sollen Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag erfragt und ermittelt werden. Diese Befragung dient als Grundlage zur Erarbeitung eines angepassten Bewegungsprogrammes für Grundschullehrer zur Vorbeugung von Burnout. Für dieses Vorhaben wurde die 139. Grundschule in Dresden im Stadtteil Gorbitz ausgewählt. Dieser Stadtbezirk wird vermehrt von sozial schwächeren Bevölkerungsschichten und Familien mit Migrationshintergrund bewohnt. Dies spiegelt sich unter anderem in der Zusammenstellung der Klassen an dieser Grundschule wieder. In diesem Zusammenhang lässt sich vermuten, dass das pädagogische Personal dieser Grundschule erhöhten Stressbelastungen ausgesetzt ist. Nach erfolgter Anfrage an die Schulleitung und deren Interesse an einer Umfrage zum oben genannten Thema, wurde vom Verfasser dieser Arbeit mit der Erstellung eines entsprechenden Fragebogens begonnen. Die Fragebogen – Methode zählt laut Mummendey und Grau zu den wichtigsten und häufigsten angewendeten Untersuchungsverfahren. So werden den zu befragenden Personen klar strukturierte Fragen zur Beantwortung gegeben. Dabei sind die Voraussetzungen für alle Teilnehmer gleich. Die im Fragebogen zu beantwortenden Fragen und Begriffe bezeichnet man als Items, welche dazu dienen sich

selbst oder andere Personen einzuschätzen.⁵¹ Im Vorfeld der Umfrage mussten Zweck, Inhalt und Umfang des Fragebogens genauer bestimmt werden. So sollen die Items dieser Umfrage die aktuellen Belastungsfaktoren der Grundschullehrer an dieser Schule beinhalten und den derzeitigen Gesundheitszustand widerspiegeln. Ziel ist es, durch die beantworteten Fragen zu erkennen, ob die Grundschullehrer dieser Schule einer erhöhten Stressbelastung ausgesetzt sind. Im Anschluss sollen aus den erhobenen Daten gegebenenfalls Maßnahmen abgeleitet werden, welche die Verringerung von Stress – Symptomen bewirken.

Die Befragung ist ein wichtiger Bestandteil dieser Bachelorarbeit und dient unter anderem zur Klärung der Forschungsfrage, ob Bewegung Stress im beruflichen Alltag bei Grundschullehrern reduzieren kann. Diese Fragebögen wurden selbst erstellt und sind somit nicht standardisiert. Die 17 Items der Mitarbeiterbefragung wurden so kurz wie möglich gestaltet, um den Aufwand für die Teilnehmer gering zu halten und das Interesse an der Umfrage zu erhöhen. Dabei war es dennoch wichtig, sie klar und unmissverständlich zu formulieren. Es wurden keine Abkürzungen oder Fremdwörter genutzt, um grundsätzlich Irritationen zu vermeiden. Bei der Formulierung der Items wurde darauf geachtet, dass jeder Befragte zum Thema aussagekräftig ist und über die nötigen Informationen verfügt. In den Fragebögen wurden nur geschlossene Fragen verwendet, da diese schneller, zeitsparender und leichter zu beantworten sowie detaillierter auszuwerten sind. Sie sind vor allem für die Ermittlungen von Einstellungen, Wahrnehmungen und Meinungen sehr gut geeignet. Geschlossene Fragen erhöhen bei der Auswertung die Vergleichbarkeit durch einheitliche Antwortmöglichkeiten. Es wurden Antwortalternativen in Tabellenform vorgegeben, die es den Teilnehmern ermöglichte, aus mehreren Varianten die für sie passende Antwort auszuwählen. So konnten sich die Grundschullehrer nicht nur für ja oder nein entscheiden, sondern detaillierter und mit mehr oder weniger Zustimmung antworten. Die Antwortmöglichkeiten wurden vom ersten bis sechzehnten Item im selbsterstellten Fragebogen durch die Abstufungen „Trifft voll zu“, „Trifft eher zu“, „Trifft eher nicht zu“, „Trifft gar nicht zu“ formuliert. Dabei wurden sie ein-

⁵¹ Mummendey, Grau 2008, S. 13

heitlich als Aussage verfasst. Eine andere Formulierung musste beim siebzehnten Item gefunden werden, um die Beantwortung der Frage zu vereinfachen. Bei der Festlegung der Reihenfolge der Items wurden zu Beginn allgemeine und in der Folge immer konkretere Inhalte verwendet. Die verfassten Items passten stets zu dem vorgegebenen Antwort – Schema. Im Fragebogen wurde die Antwortskala waagerecht angeordnet, um eine bessere Übersicht zu gewährleisten. Da alle Grundschullehrer dieser ausgewählten Schule an der Befragung teilnehmen konnten, handelt es sich um keine Stichprobenbefragung. An dieser Stelle wird darauf hingewiesen, dass es sich bei dieser Befragung um keine repräsentative Untersuchung handelt, da nur die 18 Pädagogen der 139. Grundschule daran teilgenommen haben und keine weiteren Schulen einbezogen wurden.

Damit ein erfolgreicher und reibungsloser Ablauf der exemplarischen Untersuchung an der Schule gewährleistet werden konnte, wurde nach telefonischer Vereinbarung mit der Schulleitung ein Gespräch zur Vorgehensweise geführt. Nach persönlicher Vorstellung des Initiators der Umfrage und dessen Erläuterung zum Thema seiner Bachelorarbeit, erfolgte die Detailabsprache für die Umfrage im Lehrerteam. Durch die Präsentation des Fragebogens konnten aktuelle Themen der Grundschullehrer aufgegriffen und entsprechendes Interesse bei der Direktorin geweckt werden. Dabei war es der Schulleiterin sehr wichtig, dass der zeitliche Aufwand für die Bearbeitung der Bögen für die Lehrer zumutbar ist. Da zum Ausfüllen des Fragebogens nur ca. 5 Minuten benötigt werden, entsprach dies den Vorstellungen der Direktorin. Es wurde eine vierzehntägige Bearbeitungsfrist mit einem genauen Start – und Abholdatum vereinbart. Dabei wurde beachtet, dass diese Befragung nicht in den Ferien durchgeführt wird, um eine hohe Beteiligung zu gewährleisten. Vor Beginn der Umfrage wurden die Pädagogen in einer Dienstberatung von der Direktorin über diese Maßnahme informiert. Die Umfragebögen mit einem informativen Deckblatt für jeden Mitarbeiter wurden persönlich an die Schulleitung übergeben, welche diese an die Lehrer weiterreichte. Der Informationsbrief enthielt Angaben zum Verfasser, zum Inhalt dieser Befragung sowie zur genauen Bearbeitungs – und Abgabefrist. Die E – Mailadresse und die Telefonnummer des Erstellers der Umfrage-

bögen wurde für eventuelle Rückfragen ebenfalls vermerkt. Diese Mitarbeiterbefragung basierte auf freiwilliger und anonymer Grundlage und dient lediglich der Bearbeitung der Zielsetzung dieser Bachelorarbeit. Der Teilnehmerkreis von 18 Lehrern der 139. Grundschule in Dresden Gorbitz wurde durch dieses Schreiben noch einmal darauf hingewiesen. Nach Ablauf der Bearbeitungsfrist wurden die Fragebögen am 02.05.2016 im Sekretariat der 139. Grundschule persönlich abgeholt. Anschließend wurde ein Dankschreiben für die gute Unterstützung durch das Lehrerteam und der Schulleitung verfasst und per Post an das Sekretariat der Grundschule gesendet.

3.2 Auswertung und Diskussion der exemplarischen Untersuchung

In den nun folgenden Ausführungen soll die exemplarische Untersuchung von Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen ausgewertet, analysiert und diskutiert werden. Diese Untersuchung wurde mit Hilfe einer Umfrage unter Einbeziehung eines selbst erstellten Fragebogens durchgeführt. An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass der Fragebogen aus 17 Items besteht und grundsätzlich nur geschlossene Fragen verwendet wurden. Bei dieser Auswertung wurden die Antwortmöglichkeiten in Gruppen zusammengefasst, welche als Zustimmung oder Ablehnung gewertet werden können. So sind die Antworten „Trifft voll zu“ und „Trifft eher zu“ der einen und die Antworten „Trifft eher nicht zu“ sowie „Trifft gar nicht zu“ der anderen Gruppe zugeordnet. Diese Mitarbeiterbefragung bei den Lehrern der 139. Grundschule in Dresden Gorbitz diente als Grundlage für die Bearbeitung der Forschungsfrage, ob Bewegung Stress im beruflichen Alltag von Grundschullehrern reduzieren kann. Durch diese Auswertung soll an einem konkreten Beispiel herausgefunden werden, ob Pädagogen erhöhten psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt sind. Da es sich bei dieser exemplarischen Untersuchung an der

139. Grundschule um keine repräsentative Umfrage handelt, wurden die Antworten der Fragebögen einzeln ausgezählt und prozentual ausgewertet. Dieses Auswertungsverfahren konnte angewendet werden, da die Teilnehmerzahl und die Anzahl der Items übersichtlich und überschaubar waren. Es muss darauf hingewiesen werden, dass bei dieser Befragung ausschließlich die Belastungsfaktoren der Lehrer an dieser Schule ermittelt wurden, damit ein erstelltes Bewegungspräventionsprogramm bei Bedarf entsprechend integriert werden könnte.

An der Umfrage haben 17 von insgesamt 18 Grundschullehrern der ausgewählten Schule teilgenommen, welche den Fragebogen innerhalb von vierzehn Tagen bearbeiteten. Dies entspricht einer Beteiligungs – und Rücklaufquote von 94,4 Prozent. Eine Statistik zum Ergebnis der exemplarischen Umfrage ist als Anlage im Anhang beigelegt und die Voraussetzung für eine sorgfältige Analyse der Ergebnisse. Aus den gewonnenen Erkenntnissen sollen sich später sinnvolle Aktionen oder Maßnahmen wie beispielsweise ein angepasstes Bewegungsprogramm für Stressabbau im beruflichen Alltag der Grundschullehrer dieser Bildungseinrichtung ableiten lassen. Nach Auswertung der Fragebögen sollen nun die einzelnen Ergebnisse diskutiert und analysiert werden. Die Beantwortung des ersten Items spiegelt eine sehr positive und freudbetonte Einstellung aller siebzehn Grundschullehrer zum ausgeübten Beruf wieder. Diese Tatsache zeigt, dass die befragten Pädagogen von ihrer Berufswahl überzeugt sind und die täglichen Herausforderungen meistern wollen. Erfreulicherweise wird im zweiten Punkt grundsätzlich von allen Lehrern das Arbeitsklima an der 139. Grundschule in Dresden als gut empfunden. Es ist anzunehmen, dass ein gesundes Verhältnis zwischen dem Lehrerteam und der Schulleitung vorhanden ist. Beide Antworten lassen darauf schließen, dass es sich bei den Befragten um teamfähige Mitarbeiter handelt, welche gern zur Arbeit kommen. Die Grundschullehrer haben einen sehr verantwortungsvollen und anspruchsvollen Beruf, was dazu führen kann, dass sie unter enormen Leistungsdruck stehen. Es kann durchaus dazu kommen, dass die Pädagogen dadurch nach der Arbeit nicht abschalten können und sich in ihrer Freizeit mit beruflichen Problemen beschäftigen. Dieser Aspekt wurde in der exemplarischen Untersuchung berücksichtigt

und wird im Item drei und vier entsprechend von 76,5 Prozent der Befragten bestätigt. Es wird anhand der Beantwortung dieser Items deutlich, dass der Erholungseffekt nach der Arbeit und in der Freizeit oftmals zu gering ist. Zu kurze Erholungsphasen könnten dann zu Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Erschöpfungszuständen führen und sich negativ auf den gesundheitlichen Zustand der Pädagogen auswirken. Des Weiteren können soziale Kontakte im Familien - und Freundeskreis zu kurz kommen. Im fünften Item bestätigen immerhin 82,3 Prozent der Grundschullehrer, dass es in ihrem beruflichen Alltag durchaus Situationen mit den Eltern gibt, in denen sie sich missachtet und herabgewürdigt fühlen. Wie in vorhergehenden Ausführungen bereits beschrieben, spiegelt sich auch hier klar wieder, dass das Ansehen des Bildungspersonals durch die Eltern in unserer Gesellschaft nicht immer entsprechend geachtet wird. Die mitunter fehlende Anerkennung und der mangelnde Respekt stellen einen ernsthaft relevanten Stressfaktor für die Lehrer dar. In dieser exemplarischen Umfrage wurde ermittelt, dass jedoch 94 Prozent der Teilnehmer dem Verantwortungsdruck durch die Eltern gut standhalten. Dies ist vermutlich auch dem positiven Arbeitsklima und einer guten Kommunikation zwischen den Mitarbeitern an der 139. Grundschule zuzuschreiben. Im siebenten Item bestätigen 94 Prozent der Lehrer, dass sie mitunter Aufgaben bewältigen müssen, welche ihrer Ansicht nach nicht zu den eigentlichen Aufgaben gehören. In diesem Fall könnte es zu einer gewissen Unzufriedenheit und gegebenenfalls zu einer Arbeitsüberlastung der Lehrer kommen, was durchaus die Stressbelastung im beruflichen Alltag erhöht. 94 Prozent der befragten Pädagogen schätzen im achten Punkt ein, dass Umfang und Menge ihrer Arbeitsaufgaben der dafür zur Verfügung stehenden Zeit nicht angemessen sind. Es ist erkennbar, dass Zeit – und Termindruck wesentliche Stressoren im Alltag darstellen und es durch Überforderungen zu gesundheitlichen Schäden kommen kann. Alle Grundschullehrer bestätigen zu 100 Prozent im neunten Item, dass ein zu hoher Lärmpegel an der Schule herrscht. Dieser Aspekt verdeutlicht, dass auch die in der vorliegenden Bachelorarbeit bereits genannten Autoren in ihren Werken, diesen Stressfaktor als besonders intensiv erkannt haben. Es wird deutlich, dass die häufige Lärmbelastung ein wesentlicher Belastungsfaktor im beruflichen Alltag

der Lehrer an der 139. Grundschule ist. Eine weitere Herausforderung in ihrer Arbeit sehen 76,5 Prozent der Befragten in der zu hohen Anzahl der Schüler in den Klassen. Dies wird im zehnten Item sichtbar. Vermutlich ist die hohe Klassenstärke auch auf den großen Einzugsbereich im Neubaugebiet in Dresden Gorbitz zurückzuführen. Solch eine Schüleranzahl bringt einen erhöhten Lärmpegel mit sich und erschwert sicherlich die planmäßige Umsetzung des Unterrichtsstoffes. Ein individuelles Eingehen der verantwortungsbewussten Lehrer auf jeden Schüler ist vermutlich nur bedingt möglich. Das könnte zu einer Überlastung oder Unzufriedenheit der Pädagogen führen. Im elften Punkt geben 94 Prozent der Grundschullehrer dieser Schule an, keine ausreichenden Erholungsphasen zwischen den Unterrichtsstunden zu haben. Dieses Ergebnis ist alarmierend, da die Lehrer ihre Pausen zwischen den Stunden dringend zur Erholung und Regenerierung benötigen. Nur so kann Erschöpfungszuständen, Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsschwierigkeiten vorgebeugt werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Stressbelastung zu hoch und das Immunsystem geschwächt wird, was zu Krankheiten führen kann. Die zusätzlichen Erziehungsaufgaben der Lehrer bei den Schülern sind enorm gestiegen. Dies bestätigen zu 100 Prozent die Befragten im zwölften Item dieser exemplarischen Untersuchung. Es ist zu vermuten, dass dieses Ergebnis auch auf das sozial schwache Umfeld im Stadtteil Dresden Gorbitz zurückzuführen ist. Darum ist anzunehmen, dass es dort vermehrt Familien gibt, welche ihre Kinder nicht ausreichend beim Lernen unterstützen. Auch Schüler mit Migrationshintergrund bedürfen wegen ihrer sprachlichen und kulturellen Besonderheiten verstärkter Unterstützung durch die Pädagogen. Dieser Umstand bringt für die Lehrer der 139. Grundschule zusätzliche Arbeitsaufgaben mit sich. Im dreizehnten Item der Befragung haben ebenfalls 100 Prozent der Teilnehmer zugestimmt, dass es eine Tendenz der Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten und mangelnder Disziplin bei den Schülern gibt. Dies bedeutet für die Grundschullehrer eine große pädagogische Herausforderung und erhöht enorm den Stress im beruflichen Alltag. Die stetig ansteigenden Zahlen von Schülern mit Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsschwierigkeiten erfordern vom Bildungspersonal viel Kraft und zusätzliche Energie. 64,7 Prozent der Mitarbeiter können

sich laut dem vierzehnten Item nicht vorstellen, ihren Beruf bis zum Erreichen des Rentenalters auszuüben. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass die Pädagogen hohen psychischen und physischen Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag ausgesetzt sind. Die Ergebnisse der bisherigen exemplarischen Untersuchung an dieser Schule spiegeln das ebenfalls wieder. Erfreulicherweise können sich 82,3 Prozent der Lehrer im Punkt fünfzehn vorstellen, dass durch Bewegung auch Stress im Alltag abgebaut werden kann. Es ist eine deutliche Bereitschaft zu sportlichen Aktivitäten erkennbar, um dem beruflichen Stress vorzubeugen und diesen zu reduzieren. In der sechzehnten Antwort geben 70,5 Prozent der Pädagogen dieser Schule an, dass sie regelmäßig Sport treiben. Dies könnte darauf hindeuten, dass ein Teil der Grundschullehrer Sport bereits als Ausgleich zur Arbeit nutzt. Somit liegt es nahe, dass die Teilnehmer der Befragung zum großen Teil sportinteressiert sind und vermutlich an einem erstellten Bewegungsprogramm zum Stressabbau im beruflichen Alltag und zur Vorbeugung von Burnout teilnehmen würden. Bei der persönlichen Einschätzung des Gesundheitszustandes schätzen immerhin 58,8 Prozent der Lehrer ihren derzeitigen gesundheitlichen Zustand als gut ein. Jedoch beschreiben 41,2 Prozent der Befragten ihre Verfassung als schlecht, was durchaus auch auf die bisher beschriebenen physischen und psychischen Belastungsfaktoren zurückzuführen sein könnte.

Im folgenden selbsterstellten Diagramm werden noch einmal die Belastungsfaktoren anhand der beantworteten Fragebögen der Grundschullehrer dargestellt. Dabei wurden die zustimmenden und ablehnenden Antwortmöglichkeiten der exemplarischen Umfrage als Grundlage für diese graphische Darstellung verwendet. In den Items drei bis dreizehn werden die Belastungsfaktoren deutlich wiedergespiegelt, denn je höher die Prozentzahl der Bestätigung, desto stärker die Belastung für die Lehrer. Dagegen werden in den Items eins und zwei sowie vierzehn bis siebzehn allgemeine und persönliche Befindlichkeiten der Teilnehmer angesprochen, welche in dem Diagramm keine Berücksichtigung finden und bereits ohne Grafik ausgewertet wurden.

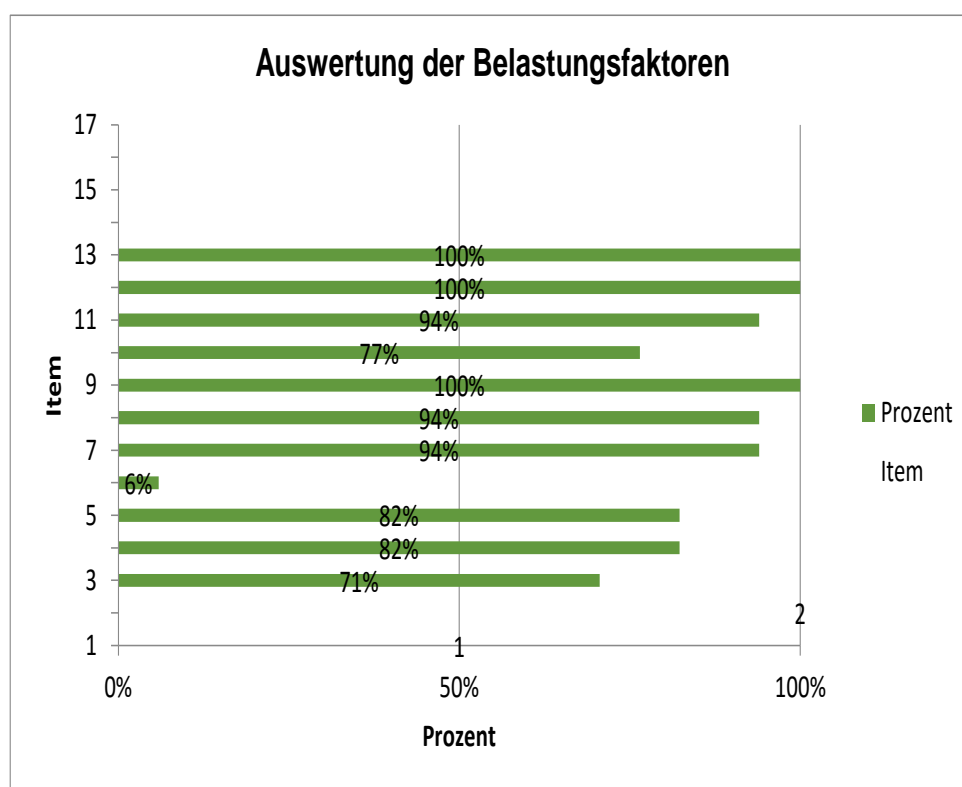


Abbildung 3: Auswertung der Belastungsfaktoren

Die exemplarische Untersuchung zu den Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen bestätigt anhand dieser graphischen Darstellung die jüngsten Erkenntnisse und Einschätzungen der bisher in dieser Bachelorarbeit angeführten Autoren. Lärm ist im Lehrerberuf, beispielsweise laut Helmut Schaaf, ein wesentlicher Stressfaktor und kann zu Überforderung sowie gesundheitlichen Schäden führen. Dieser Sachverhalt wird durch die hundertprozentige Zustimmung der Befragten bestätigt und zeigt die Richtigkeit dessen Aussage. Unzureichende Erholungsphasen zwischen den Unterrichtsstunden können zu Erschöpfungszuständen führen. Diese Erkenntnis von Helmut Schaaf in seinem Buch „Erbarmen mit den Lehrern...“ deckt sich mit der Auswertung der Umfrageergebnisse und wurde in der graphischen Darstellung im elften Item verdeutlicht und somit voll und ganz bestätigt. Die zunehmende Tendenz von Verhaltensauffälligkeiten und mangelnder Disziplin bei Schülern sowie eine Zunahme von Erziehungsaufgaben durch die Lehrer werden in den Items zwölf und dreizehn von den befragten Pädagogen einstimmig als Belas-

tung empfunden. Hier gilt festzuhalten, dass diese Tendenzen auch unter anderem von Birgit Besser – Scholz beschrieben wurden und sich nach Auswertung dieser exemplarischen Umfrage vermutlich als richtig erweisen. Auch ihre Aussage, dass Lehrer in unserer Gesellschaft oft zu wenig Anerkennung und Achtung durch die Eltern erfahren, wird in der geführten Befragung von fast allen Teilnehmern bestätigt. Die Pädagogen fühlen sich in manchen Situationen von den Eltern missachtet und herabgewürdigt, was sie im fünften Item deutlich wiedergeben. Jedoch ist in diesem Zusammenhang erfreulicherweise darauf hinzuweisen, dass die Lehrer der 139. Grundschule laut Auswertung des sechsten Items, dem Verantwortungsdruck durch die Eltern bisher gut standhalten. Dies könnte auf eine selbstbewusste, motivierte Einstellung der Kollegen, gute fachliche Kompetenzen und die Unterstützung durch die Schulleitung zurückzuführen sein. Stressoren wie Zeit – und Termindruck sowie erhöhte und zusätzliche Arbeitsaufgaben tragen erheblich zum beruflichen Alltagsstress bei, was auch in neuester Literatur wie beispielsweise von Koch, Lehr und Hillert beschrieben wird. Im siebenten und achten Item der Befragung finden diese Aspekte eine hohe Zustimmung durch die Grundschullehrer und bescheinigen somit eine Richtigkeit deren Aussage. Die exemplarische Untersuchung und die daraus resultierenden Analyseergebnisse zeigen, dass die psychischen und physischen Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Grundschullehrern sehr ernst zu nehmen sind und mit den Erkenntnissen aus der erwähnten Fachliteratur in hohem Maße übereinstimmen.

4 Das Bewegungsprogramm als Ansatz der Prävention für Grundschullehrer

4.1 Wirkung von Sport und Bewegung auf die physische und psychische Gesundheit mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining

Es ist schon lange bekannt, dass sich in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist befindet. Dabei ist es wichtig, dass beide stets im Einklang sind, denn die Gesundheit ist das wertvollste Gut des Menschen. Unsere heutige moderne Gesellschaft mit ihren technischen Möglichkeiten gestattet den Menschen ein bequemerer Leben, was jedoch auch immer mehr zur Bewegungsarmut führt. Allerdings lebt der Mensch in den Industrieländern zunehmend mehr mit erhöhten Anforderungen und enormen Leistungsdruck. Der moderne Fortschritt bringt nicht nur Arbeits – und Lebenserleichterungen mit sich, sondern hat durch Termin – und Leistungsdruck, Konkurrenzdenken, Hektik und Stress auch ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung. Einige Menschen sind den hohen Anforderungen kaum noch gewachsen, was durch chronischen Stress zu psychischen Störungen wie Depressionen oder Burnout führen kann. Darum ist es unbedingt notwendig, den erhöhten Beanspruchungen schon frühzeitig entgegenzuwirken. Dabei sind sportliche Betätigungen und Entspannung gute Mittel zum Stressabbau. Durch ausreichende körperliche Aktivitäten wird ein Transmitterausgleich erzielt, was dazu beiträgt, dem Stress entgegenzuwirken. Ein Bewegungsdefizit führt oftmals zur Verringerung der Stressregulierung und zu den sogenannten Volkskrankheiten wie Herz – und Kreislaufstörungen, Diabetes und Adipositas. Die Autoren Neumann, Pfützner und Berbalk verdeutlichen, dass körperliche Aktivität die allgemeine Leistungsfähigkeit erhöht. Zudem wirkt sich die regelmäßige Bewegung positiv

auf das allgemeine Wohlbefinden aus und stabilisiert die Gesundheit.⁵² Auch die Autoren Stoll, Pfeffer und Alfermann verdeutlichen, dass Bewegung die Voraussetzung für eine gesunde intellektuelle, soziale, körperliche und persönliche Entwicklung ist. Gesundheit und Lebensqualität werden durch regelmäßigen Sport bedeutend beeinflusst und die Lebenserwartung erhöht sich. Die körperliche Aktivität ist eine durch Skelettmuskulatur erzeugte Bewegung, wodurch der Energieumsatz des Körpers gesteigert wird.⁵³ Somit wird verdeutlicht, dass Bewegung, Sport und Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Der Stütz – und Bewegungsapparat wird gestärkt, die Durchblutung gefördert sowie das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit verbessert. Ausreichende Bewegung fördert den Abbau von Spannungen oder Stress und kann unangenehme Zustände wie Aggression sowie innere Unruhe verringern.

Es ist bekannt, dass Sport den Menschen zufriedener und glücklicher macht, weil durch entsprechende chemische Prozesse im Körper sogenannte „Glückshormone“ produziert werden. Hurrelmann, Klotz und Haisch dokumentieren, dass durch körperliche Bewegung die Durchblutung in den Gehirnabschnitten angeregt wird und eine vermehrte Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin erfolgt.⁵⁴ Dies wirkt sich positiv auf die menschliche Psyche aus und sorgt für Entspannung, Zufriedenheit und kann zur Minderung von Schmerzen führen. Sportlich aktive Menschen reagieren in Stresssituationen schneller und stärker mit einer Stresshormonausschüttung und können die Stresshormone Kortisol und Adrenalin früher abbauen. Dadurch kommt es zu einer frühzeitigeren Erholung und einer verbesserten Stressregeneration als bei sportlich inaktiven Personen. Durch ausreichende Bewegung werden die Belastbarkeit und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, was die Bewältigung von beruflichen Anforderungen und Aufgaben im Alltag zum großen Teil erleichtert. Auch Neumann, Pfützner und Berbalk erläutern, dass regelmäßiger Sport, insbesondere Ausdauertraining, wichtig für die Erhaltung der Gesundheit ist. Vor allem durch das Ausdauertraining werden die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität des Menschen gesteigert. In Verbindung mit gesunder Ernährung

⁵² Neumann, Pfützner, Berbalk 2007, S. 25

⁵³ Stoll, Pfeffer, Alfermann 2010, S. 216

⁵⁴ Hurrelmann, Klotz, Haisch 2014, S. 151

trägt es entscheidend zur Regulierung von Blutfetten, Blutdruck und Körpergewicht bei. Dabei ist die Ausdauerleistung als konditionelle Fähigkeit vor der Kraft und der Schnelligkeit am besten trainierbar und nimmt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit ein.⁵⁵ Ausdauertraining ist unumstritten ein wichtiger Faktor zur Stressbewältigung im Alltag und soll darum in den folgenden Ausführungen besondere Beachtung finden. Laut Hurrelmann, Klotz und Haisch ist Ausdauer gleichzusetzen mit Ermüdungs – und Widerstandsfähigkeit.⁵⁶ Muster und Zielinski beschreiben das Ausdauertraining als durchstrukturiertes geplantes Training, welches die körperliche Fitness, die Gesundheit sowie die Lebenseinstellung und Lebensfreude verbessert.⁵⁷ Durch Ausdauersport soll die physische und psychische Widerstandsfähigkeit des Körpers gesteigert und die Erholungsfähigkeit erhöht werden. Neumann, Pfützner und Berbalk weisen darauf hin, dass das Ausdauertraining einen gesundheitsstabilisierenden Effekt hat und zum Gesundheitssport zählt. Das Ziel des Gesundheitssports ist die Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, durch regelmäßiges, individuelles körperliches Training. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Ausdauertrainings spiegelt sich in verschiedenen Bereichen des menschlichen Organismus wieder. So nimmt dies einen positiven Einfluss auf das Herz – Kreislauf – System und den Stoffwechsel durch eine Ökonomisierung der Herzfunktion. Durch das ausdauernde Training werden die Fließeigenschaften des Blutes gut beeinflusst, so dass die Thrombosegefahr reduziert und das Risiko eines Blutgerinnsels herabgesetzt wird. Das Ausdauertraining beeinflusst den Fettstoffwechsel und verringert das Risiko einer Gefäßverkalkung. Auch der Stütz – und Bewegungsapparat wird von einer ausdauernden sportlichen Betätigung stark positiv beeinflusst, denn durch den Muskelaufbau werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet. Das führt zur Reduzierung von Rücken – und Kopfschmerzen. Durch körperliche Aktivitäten wird das Immunsystem stabilisiert und die Infektanfälligkeit vermindert. Des Weiteren werden durch das Training eine Leistungssteigerung und eine Verbesserung der Kondition erzielt, welche für die Aufgabenbewältigung im Alltag förderlich

⁵⁵ Neumann, Pfützner, Berbalk 2007, S. 25, 30

⁵⁶ Hurrelmann, Klotz, Haisch 2014, S. 148

⁵⁷ Muster, Zielinski 2006, S. 9

sind. Das ausdauerorientierte Training wirkt sich außerdem positiv auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und Adipositas aus. Durch regelmäßige körperliche Aktivität ist es den Menschen möglich, den zu bewältigenden Stress im Alltag auszugleichen und die Stressfaktoren besser abzubauen oder zu verringern.⁵⁸ Kirsten Kaya Roessler erkennt, dass Menschen, welche körperlich aktiv sind, oftmals negative Gedanken zeitweise verdrängen können, da sie sich auf Sport und Körper konzentrieren müssen. Eine mögliche positive Auswirkung auf die Psyche des Menschen kann das Entstehen und die Pflege sozialer Kontakte während der sportlichen Betätigung sein. Ausdauertraining ist nicht nur zur Bewältigung des Alltagstresses geeignet, sondern kann auch bei bereits bestehenden Depressionen angewendet werden.⁵⁹

Die bisherigen Ausführungen machen deutlich, dass regelmäßige Bewegung auch für pädagogisches Personal in Grundschulen ein wichtiges Instrument zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag sein könnte. Bezugnehmend auf die Auswertung der exemplarischen Untersuchung von Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Grundschullehrern ist erkennbar, dass unter anderem ein zu hoher Lärmpegel, zu wenige oder zu kurze Erholungsphasen zwischen den Unterrichtsstunden sowie ein zu großer Arbeitsumfang wesentliche Stressfaktoren im Schulalltag sind. Wenn in solchen Situationen keine rechtzeitigen Maßnahmen zur Regenerierung und Erholung der Betroffenen erfolgen, kann es zu massiven Erschöpfungszuständen kommen. Länger anhaltender Stress könnte dann durchaus zu chronischem Stress und eventuell zu Burnout führen. Ein Angebot zur regelmäßigen sportlichen Betätigung im Rahmen des Ausdauertrainings könnte die erwähnten Stressfaktoren der Grundschullehrer erheblich verringern. Diese Maßnahmen sollen die Stressresistenz, die Widerstandskraft und die Erholungsfähigkeit der Mitarbeiter erhöhen und das Immunsystem stabilisieren. Sie dienen zur Steigerung der körperlichen Fitness, zur Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes sowie zur Vorbeugung von Erkrankungen. Grundschullehrer leiden häufig unter Kopf -, Nacken - und Rückenschmerzen, was die Lebensqualität negativ beeinflusst. Durch gezielten Sport wird die Mus-

⁵⁸ Neumann, Pfützner, Berbalk 2007, S. 26 - 28

⁵⁹ Roessler 2006, S. 30, 45, 46

kulatur gestärkt, dadurch das Stütz – und Bewegungssystem stabilisiert und somit die Beschwerden gelindert. Es ist wichtig, die Freude an der aktiven Bewegung jedes Einzelnen zu wecken, sich auf die individuellen Bedürfnisse einzustellen und eine entsprechende Motivation zu erzeugen. Ziel ist es, den allgemeinen Gesundheitszustand der Pädagogen zu verbessern und chronischen Stress zu vermeiden. So können die Risiken einer Burnouterkrankung oder anderer psychischer Störungen gesenkt werden. Von großer Bedeutung ist es, dass das Ausdauertraining richtig angewendet wird, da nur regelmäßige und kontinuierliche körperliche Aktivitäten den gewünschten Erfolg bringen. Im Zusammenhang mit erhobenen Daten des Robert Koch Institutes wird verdeutlicht, dass sich Sport und aktive Bewegung bei psychisch Erkrankten wie auch bei gesunden Menschen positiv auf den emotionalen und geistigen Gesundheitszustand auswirken. Des Weiteren haben diese Aktivitäten einen präventiven sowie therapeutischen Effekt.⁶⁰

4.2 Aufbau, Darstellung und Ziele des Bewegungspräventionsprogrammes zur Vorbeugung von Burnout

Aktive Bewegung ist ein wirksames Mittel zum Stressabbau und sollte einen festen Platz im beruflichen Alltag haben. Darum ist es wichtig, dass Sport auch im Tagesablauf der Grundschullehrer eine wesentliche Rolle spielt. Nach Auswertung der Umfrage im Lehrerteam war eine deutliche Bereitschaft für Bewegung zum Stressabbau zu erkennen. Darum soll in den kommenden Ausführungen ein Vorschlag für ein Bewegungsprogramm als Ansatz der Prävention gegen Stress und Burnout erstellt werden. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieses Bewegungsprogramm für die Grundschullehrer nur ein Angebot ist, welches stets verändert und angepasst werden kann. Durch regelmäßiges Sporttreiben wird es für die Pädagogen immer leichter, sich zu sportlichen Akti-

⁶⁰ Vgl. Schulz, Meyer, Lagguth 2011, S. 63, www.rki.de

vitäten zu überwinden und die Motivation zur Bewegung verstärkt sich. Dabei dürfen Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. Das Bewegungspräventionsprogramm muss daher realistische Ziele beinhalten, damit die Erfolgsaussicht auf Weiterführung des Trainings gegeben ist. Zu hoch gesteckte Ziele können das Gegenteil bewirken und eine Unzufriedenheit bei den Grundschullehrern hervorrufen. Die Folge wäre dann möglicherweise der Abbruch des Sportprogrammes.

Ein grundsätzlicher Aspekt für die Erstellung des Bewegungsprogrammes ist die Beachtung der physiologischen Besonderheiten des Menschen. Dabei muss die gegenwärtige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer beachtet werden. Muster und Zielinski erklären, dass die Energiegewinnung mit und ohne Sauerstoff stattfindet, was als aerob und anaerob bezeichnet wird. Der aerobe Anteil erhöht sich je länger die Ausdauerbeanspruchung anhält. Es ist vor allem die Intensität der Belastung ausschlaggebend. Zu Beginn des Trainings ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer keiner Überforderung ausgesetzt werden. Ansonsten könnten Bänder, Gelenke, Sehnen und Muskulatur überstrapaziert werden.⁶¹ So ist es wichtig, bei der Erstellung des Bewegungsprogrammes darauf zu achten, dass alle Teilnehmer die sportlichen Aktivitäten gut und schonend bewältigen können. Eine Überforderung oder Verletzung könnte durchaus zu Frustration und sogar einem Arbeitsausfall führen. Das Verhältnis zwischen Belastungs – und Erholungsphasen muss stets ausgewogen sein und bei jeder Trainingseinheit Beachtung finden. Hurrelmann, Klotz und Haisch weisen darauf hin, dass mit minimalem zeitlichen Aufwand positive Auswirkungen auf den Organismus erzielt werden können. Bei sportlichen Aktivitäten, wie beispielsweise Radfahren oder Laufen werden bei einer erzielten Pulsfrequenz von 110 Schlägen pro Minute, bei untrainierten Personen unter 50 Jahren schon bei einer Stunde mehrmals in der Woche, positive Effekte bei der Herz – Kreislaufleistungsfähigkeit erzielt. Dagegen benötigen Personen bei einem erreichten Pulsschlag von 150 Schlägen pro Minute nur täglich fünf Minuten Training, um nach einiger Zeit erkennbare Verbesserungen im Herz - Kreis-

⁶¹ Muster, Zielinski 2006, S. 122, 129

laufsystem zu erreichen.⁶² Für die Erstellung des Bewegungsprogrammes lässt sich daraus schließen, dass der Richtwert der Pulsfrequenz zwischen 110 und 140 Schlägen pro Minute liegen sollte. Güllich und Krüger besagen, dass für ein präventiv ausgerichtetes Training ca. drei Einheiten in der Woche mit einer Dauer von 30 bis 45 Minuten ausreichend sind.⁶³ Dieses Erkenntnis wurde in die Überlegungen zum Aufbau des Bewegungspräventionsprogrammes für die Grundschullehrer mit einbezogen.

Das Angebot für das Präventionsprogramm zur Unterstützung der Stressbewältigung von Grundschullehrern umfasst zwei verschiedene Bewegungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Räumlichkeiten der Schule. Ein Teil des Trainingsprogrammes findet als extensive Ausdauerethode in Form eines Zirkeltrainings in der Turnhalle statt, da hier ausreichend Platz und die entsprechenden Sportgeräte zur Verfügung stehen. Bei dieser Ausdauerethode findet ein Wechsel zwischen relativ kurzen Belastungs – und Entlastungsphasen statt. Beim Zirkeltraining werden verschiedene Stationen nacheinander absolviert. Neben der Ausdauer können auch Kraft, Beweglichkeit oder Schnelligkeit geschult werden. Bei dem erstellten Bewegungsprogramm liegt der Schwerpunkt auf Übungen zur Verbesserung der Ausdauer. Aus organisatorischen Gründen kann das Trainingsangebot in der Turnhalle nur an zwei vereinbarten Nachmittagen in der Woche stattfinden. Des Weiteren werden in einem separaten Raum im Schulgebäude Ausdauertrainingsgeräte wie beispielsweise ein Laufband, ein Fahrradergometer und ein Crosstrainer zur individuellen Nutzung für die Pädagogen zur Verfügung gestellt. Diese Form des Ausdauertrainings ist eine Dauerethode. Güllich und Krüger erklären, dass diese Methode eine länger andauernde Belastung ohne Unterbrechung ist und mit geringer bis mittlerer Intensität während der gesamten Zeit konstant bleibt. Die Wirkung ist in erster Linie abhängig von der Dauer und erst in zweiter Linie von der Intensität.⁶⁴ Die Lehrer können nach Bedarf und Möglichkeit mit diesen Geräten trainieren und sind dabei zeitlich unabhängig. So können unter anderem Freistunden und längere Pausen dafür genutzt werden. Auf die Integration des Programmes in den

⁶² Hurrelmann, Klotz, Haisch 2014, S. 145

⁶³ Güllich, Krüger 2013, S. 186

⁶⁴ Güllich, Krüger 2013, S. 465

Schulalltag wird im nachfolgenden Gliederungspunkt näher eingegangen. Zunächst soll nun der anhand gewonnener Erkenntnisse angepasste Trainingsplan für die Nutzung der Ausdauersportgeräte vorgestellt werden. In diesem Teil des Bewegungsangebotes wird den Grundschullehrern eine zweimalige sportliche Aktivität von ca. 20 bis 30 Minuten in der Woche empfohlen. Laut Haber und Tomasits ist jedoch eine 10 - minütige Mindestdauer beim Training notwendig, um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen.⁶⁵ So ist es also auch möglich, die zur Verfügung stehenden Sportgeräte mehrmals in der Woche für kürzere Dauer zu nutzen. Es ist empfehlenswert, sich auf ein Sportgerät pro Trainingseinheit zu beschränken, da durch häufigen Wechsel die Muskelgruppen unterschiedlich beansprucht werden. Bei der Nutzung des Laufbandes kann jeder Teilnehmer individuell auf immer gleichbleibenden, gedämpften Boden das Tempo und den geeigneten Schwierigkeitsgrad seinem gegenwärtigen Fitnesszustand anpassen. Dabei werden dem Trainierenden über einen Bordcomputer die zurückgelegte Distanz, die Geschwindigkeit und die Laufdauer angezeigt. Neumann, Pfützner und Berbalk informieren, dass untrainierte Sportler bei einer Geschwindigkeit von 9 km/h beginnen und eine Steigerung von 2 km/h anstreben sollten.⁶⁶ Jedoch empfehlen die Autoren Güllich und Krüger den Anfängern am Laufband eher eine Einstiegsgeschwindigkeit von 3 bis 5 km/h mit einer Steigerung um 1 km/h.⁶⁷ Unter Berücksichtigung dieser zwei Aussagen, wird für das Training der Grundschullehrer zu Beginn am Laufband eine Geschwindigkeit von 4 bis 7 km/h vorgeschlagen. Eine weitere Form des Ausdauersports ist die Nutzung des Fahrradergometers. Der Fahrradergometer ist ein Trainingsfahrrad, welches fest installiert ist. Es hat wie das Laufband ein computergesteuertes Trainingsprogramm, womit man stufenweise die Trainingsbelastung individuell einstellen kann. Laut Pfützner, Neumann und Berbalk werden bei der Anwendung des Fahrradergometers das Stütz – und Bewegungssystem schonend belastet.⁶⁸ Dadurch werden vor allem die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Nach Haber und Tomasits sind auch geringe Belas-

⁶⁵ Haber, Tomasits 2006, S. 30

⁶⁶ Neumann, Pfützner, Berbalk 2007, S. 227

⁶⁷ Güllich, Krüger 2013, S. 173

⁶⁸ Neumann, Pfützner, Berbalk 2007, S. 162

tungen möglich, da das eigene Körpergewicht nicht getragen werden muss.⁶⁹ Zu Trainingsbeginn soll auch hier ein sanfter Einstieg gewählt werden, wobei jeder Einzelne seine körperliche Verfassung berücksichtigen muss. Die einfache Bedienung und der gleichbleibende koordinative Bewegungszyklus sind Vorteile des Fahrradergometers. Das Sportgerät ist so konzipiert, dass während der Nutzung der aktuelle Puls durch das Festhalten am Lenker gemessen werden kann. Als weiteres Ausdauersportgerät wird der Crosstrainer empfohlen. Dieser ist ein Cardiogerät, womit der Trainierende seine Ausdauerleistung verbessern kann. Durch die weichen Vor – und Rückwärtsbewegungen ist es ein gelenkschonendes aerobes Training. Dabei können die Grundschullehrer über einen Bordcomputer die Geschwindigkeit und den Schwierigkeitsgrad persönlich dem eigenen Fitnesslevel anpassen. Das Training auf dem Crosstrainer fordert den ganzen Körper. Die Arm – und Beinmuskulatur wird durch die starken Auf- und Abbewegungen gleichmäßig gut trainiert. So werden auch Gesäßmuskulatur und die Rumpfmuskulatur gestärkt. Die aufgezeigten Sportgeräte Laufband, Fahrradergometer und Crosstrainer stehen den Grundschullehrern in einem extra dafür eingerichteten Raum zur individuellen Verfügung.

Innerhalb des Bewegungspräventionsprogrammes wird an zwei nicht aufeinander folgenden Tagen der Woche in der Turnhalle der 139. Grundschule ein Zirkeltraining zur Verbesserung der Ausdauer angeboten. Hierbei wird die extensive Intervallmethode in Form eines Zirkeltraining angewendet, da der sportliche Umfang relativ hoch und die Intensität relativ gering ist. Bei dieser Methodik wird die Kraft – und Grundlagenausdauer verbessert. Das Zirkeltraining umfasst acht Stationen, bei denen jede sportliche Übung zwei Minuten betragen sollte. Anschließend soll laut Haber und Tomasits eine Pause von 1 - 2 Minuten eingehalten werden, bevor die nächste Station genutzt wird.⁷⁰ Zu Beginn des Statistrainings wird eine gemeinsame aktive Erwärmung der Teilnehmer durchgeführt. Diese sollte eine Zeitspanne von 10 Minuten in Anspruch nehmen. Bei der Erwärmung laufen die Lehrer im Kreis. Dabei werden unterschiedliche Kreisbewegungen mit den Armen wie beispielsweise Armkreisen nach vorne oder Armkreisen nach hinten, durchgeführt. Ziel ist es, die Körpertemperatur langsam zu

⁶⁹ Haber, Tomasits 2006, S. 35

⁷⁰ Haber, Tomasits 2006, S. 40

steigern, die Muskulatur zu erwärmen, den Pulsschlag zu erhöhen und das Herz – Kreislaufsystem anzuregen, damit die Blutzirkulation erhöht wird. Dadurch wird die Muskulatur besser durchblutet und besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Die Atmung wird bei der Erwärmung intensiver und der wachsende Sauerstoffbedarf gedeckt. Das Laufen fördert die Produktion von Gelenkflüssigkeit in den Gelenken, was Verletzungen vorbeugen soll. Die Erwärmung verringert die Ermüdungserscheinung und die Konzentration der Teilnehmer erhöht sich. Dadurch wird die Freude auf das bevorstehende Zirkeltraining positiv beeinflusst und soll bei den Grundschullehrern den beruflichen Druck abbauen.

Eine Station des Zirkeltrainings ist der Orientierungslauf. Hierzu werden acht Reifen abwechselnd links und rechts nach vorn auf den Boden gelegt. Der Lehrer soll so schnell wie möglich die Reifenstrecke absolvieren. Dabei ist zu beachten, dass mit dem linken Bein die links liegenden Reifen und mit dem rechten Bein die rechtsliegenden Reifen im Wechsel genutzt werden. Nach Beendigung einer Übungstrecke geht der Teilnehmer an die Ausgangsposition zurück und beginnt von neuem, bis die zwei Minuten vorbei sind.

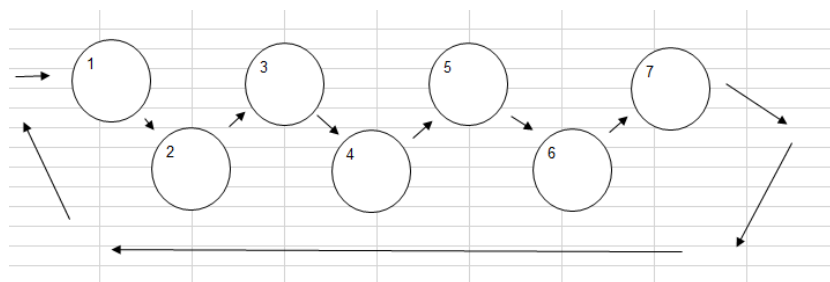


Abbildung 4: Orientierungslauf

Ziel dieser Trainingseinheit ist die Verbesserung der Orientierungs - und Ausdauerfähigkeit. Diese Fähigkeiten werden entwickelt, weil sich der Trainierende bei hohem Tempo orientieren muss, wo der nächste Reifen vor ihm liegt. Zudem wird durch das schnelle kontinuierliche Wechseln der Reifen die Ausdauerfähigkeit gefördert. Dabei ist zu beachten, dass er mit dem jeweiligen Bein in die Mitte des Reifens tritt und den Rand nicht berührt. Außerdem muss der Leh-

rer sich bei der Vielfalt der Reifen räumlich orientieren und seine Bewegungen entsprechend anpassen.

Die nächste Übung sind Wechselsprünge auf der Turnbank. Dazu wird ein Bein auf die Turnbank und das andere Bein auf den Boden gestellt. Durch springen werden die Positionen der Beine gewechselt. Es ist wichtig, diese Übung innerhalb der vorgegebenen Zeit nicht zu unterbrechen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen.



Abbildung 5: Wechselsprünge ⁷¹

Anschließend wird die Station Pendellauf angeboten. Zwei Kegel werden in einem Abstand von 15 m aufgestellt, um welche die Teilnehmer nun rennen sollen. Dabei kann auf der einen Seite ein Sprint erfolgen und auf dem Weg zurück langsamer gelaufen werden.

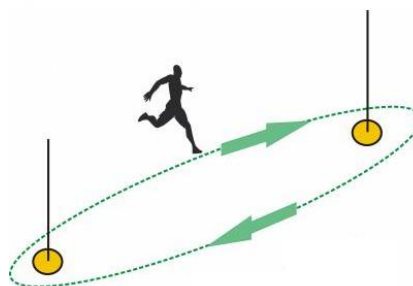


Abbildung 6: Pendellauf ⁷²

⁷¹ Vgl. Fit for Run 2016, www.fitforfun.de

⁷² Vgl. Sporttest Polizei 2016, www.sporttest-polizei.de

Bei der folgenden Übung „Luftrad“ legen sich die Trainierenden auf einer Matte auf den Rücken, verschränken die Arme vor der Brust und heben den Oberkörper leicht an. Mit gebeugten Beinen wird nun „Luftrad“ gefahren. Dabei sollte der Kopf gerade gehalten werden und nicht auf der Brust aufliegen.



Abbildung 7: Luftrad ⁷³

Die darauffolgende Station dient ebenfalls zur Schulung der Ausdauer - und Orientierungsfähigkeit. An der Wand sind dazu 10 beschriftete Felder mit entsprechenden Handlungsanweisungen angebracht. Der Teilnehmer hat die Aufgabe, die Zahlenreihenfolge zu absolvieren und muss dabei mit Hand oder Fuß, wie vorgegeben, die einzelnen Felder berühren. Dabei ist zu beachten, dass nach jedem berührten Feld immer wieder zurück zur Startlinie gelaufen wird.

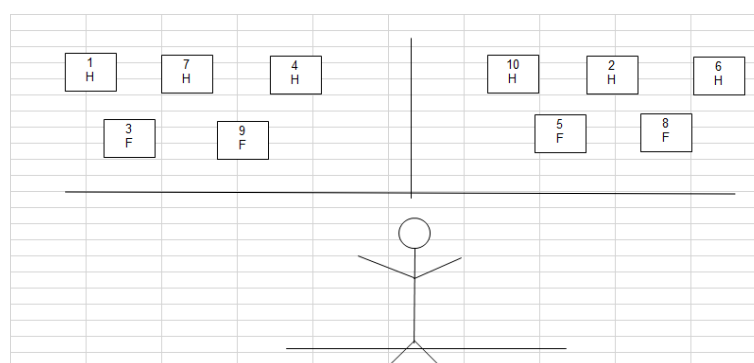


Abbildung 8: Koordinationswand

An der folgenden Zirkelstation haben die Lehrer die Möglichkeit, in einer Zeit von zwei Minuten mit dem Seil zu springen. Dabei kann selbst entschieden

⁷³ Vgl. Labbe 2016, www.labbe.de

werden, ob ein Wechsel von beidbeinigem und einbeinigem Springen stattfinden soll. Die Grundschullehrer sollten beim Springen ihren Rhythmus finden und konstant halten, damit das Seilspringen nicht unterbrochen wird.



Abbildung 9: Seilspringen ⁷⁴

In der nächsten Übung wird eine Aktivität zum Ball prellen angeboten. Hier können die Teilnehmer selbst wählen, ob sie diese Bewegungsform am Platz oder mit einer leichten Laufbewegung absolvieren. Es ist darauf zu achten, die Kräfte beim Pellen richtig zu dosieren, da der Krafteinsatz die Geschwindigkeit des Balles bestimmt.

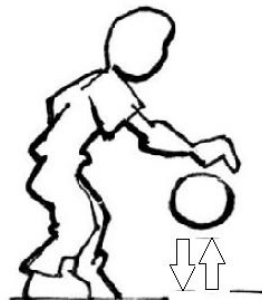


Abbildung 10: Ball prellen ⁷⁵

An einer weiteren Station wird ein Slalomlauf empfohlen. Dazu werden sechs Kegel in einem Abstand von jeweils einem Meter nacheinander aufgebaut. Ziel ist es, den Slalomlauf so schnell als möglich um die Kegel zu absolvieren.

⁷⁴ Vgl. ETH Zürich 2016, www.wirbewegenzuerich.ch

⁷⁵ Vgl. Mobilesport.ch 2016, www.mobilesport.ch

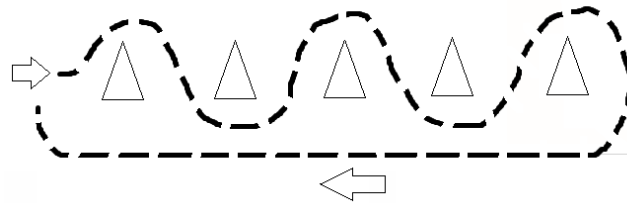


Abbildung 11: Slalomlauf

Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass es bei dem Zirkeltraining keine erste oder letzte Station gibt und der Einstieg somit bei jeder Übung möglich ist. Jeder Teilnehmer sollte darauf achten, dass die vorgeschlagenen Belastungs- und Erholungsphasen grundsätzlich eingehalten werden. Diese Trainingsform hat eine Dauer von ca. 45 Minuten. Die Zeit von ca. 10 Minuten für Auf – und Abbau der Stationen muss zusätzlich eingeplant werden. Die angebotenen Übungsformen in diesem Zirkeltraining sind Vorschläge und sollten in kürzeren Abständen stets ausgetauscht oder verändert werden. Beispiele dafür könnten Tischtennis spielen, Laufen auf der Stelle oder Federball spielen sein. Dadurch wird das Interesse der Teilnehmer immer wieder neu geweckt und die Motivation bleibt erhalten. Alle bisher beschriebenen Übungen des Zirkeltrainings wie auch die sportliche Betätigung an den Ausdauersportgeräten bilden das Bewegungsprogramm als Ansatz der Prävention für Grundschullehrer, um Burnout vorzubeugen. Es dient der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, der Stärkung des Stütz – und Bewegungsapparates und der Stabilisierung des Herz- Kreislaufsystems. Außerdem soll das Programm einen körperlich wichtigen Ausgleich zum beruflichen Alltag schaffen und der Stressbewältigung dienen.

4.3 Begründung des Bewegungspräventionsprogrammes und die Integration des Programmes in den Schulalltag

Die positiven Auswirkungen von sportlicher Aktivität sind allgemein bekannt und sollten im Alltag auch von den Grundschullehrern genutzt werden. Das erstellte Bewegungspräventionsprogramm könnte vermutlich helfen, die Belastbarkeit der Pädagogen zu steigern und deren Gesundheitszustand zu stabilisieren. Da sportliche Bewegung sehr wichtig für einen Spannungsabbau ist, könnte dieses Programm beitragen, chronischen Stress oder schlimmstenfalls Burnout zu verhindern. Durch die vorhandenen physischen und psychischen Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag der Lehrer können sich die eventuell einstellenden Stresssymptome durch Sport verhindern lassen. Des Weiteren kann dieses Präventionsprogramm dazu beitragen, Abstand zu Problemen zu gewinnen und durch die Bewegung den Kopf frei zu bekommen.

Wie in den vorherigen Ausführungen bereits beschrieben, besteht dieses sportliche Angebot aus einem Zirkeltraining in der Turnhalle und der individuellen Nutzung der Ausdauersportgeräte im dafür eingerichteten Funktionsraum im Schulgebäude. Jedem Grundschullehrer steht es frei, ob und mit welcher Intensität er an diesem Angebot der Prävention zur Vorbeugung von Burnout teilnimmt. Damit eine erfolgreiche Umsetzung gewährleistet werden kann, ist eine gut organisierte Integration des erstellten Bewegungsprogrammes in den Schulalltag der 139. Grundschule notwendig. Bei der Planung müssen die finanziellen Möglichkeiten und das Budget der Schule berücksichtigt werden. So soll möglichst mit geringem Aufwand ein hoher Nutzen erzielt werden. Wenn eine Neuanschaffung der platzsparenden Ausdauersportgeräte nicht möglich ist, könnten diese alternativ gebraucht erworben werden oder sich der Kauf eventuell auch auf zwei Geräte beschränken. Der separate Raum für die Ausdauersportgeräte muss in der 139. Grundschule für die Lehrer schnell erreichbar sein, da längere Pausen oder Freistunden für sportliche Aktivitäten dort genutzt werden sollen. Eine intensivere Nutzung der Geräte nach Dienstschluss

sollte für die Pädagogen immer möglich sein, da es dann keine zeitliche Einschränkung gibt. Gleichzeitig sollte dieser Funktionsraum auch ein Rückzugsort für die Grundschullehrer sein, um dort Ablenkung vom beruflichen Alltag zu finden. Da die Ausdauersportgeräte fest installiert sind, ist ein Auf- und Abbau nicht notwendig. Informationen zur richtigen Anwendung befinden sich an den entsprechenden Übungsgeräten. Sie haben den Zweck, die Trainierenden über die Belastungsintensität, den Belastungsumfang und die Belastungsdauer jedes Gerätes aufzuklären. Eine installierte Musikanlage könnte durchaus zu einer angenehmen und wohltuenden Atmosphäre in diesem Raum beitragen. An der gegenüberliegenden Wand des Laufbandes, des Fahrradergometers oder des Crosstrainers könnten sich verschiedene Bilder befinden, auf welchen Landschaften, Wälder oder Strände abgebildet sind. Damit soll eine positive Stimmung und Motivation erreicht werden. Außerdem sollte sich im Raum ein Waschbecken mit Seifenspender und Papierhandtüchern befinden, um den hygienischen Anforderungen gerecht zu werden. Auch Desinfektionstücher zum Reinigen der Ausdauersportgeräte sind empfehlenswert. Organisatorische Dinge wie eine spanische Wand zum Umkleiden, Ablagemöglichkeiten und eventuell ein Tisch mit Stühlen sollten ebenfalls vorhanden sein.

Der zweite Teil dieses Bewegungspräventionsprogrammes, das Zirkeltraining, könnte in der Turnhalle der 139. Grundschule an zwei nicht aufeinander folgenden Nachmittagen nach Unterrichtsschluss in den Schulalltag integriert werden. Die Trainingstage und die Uhrzeit sollten im Vorfeld im Lehrerteam besprochen und entsprechend der Dienstplangestaltung festgelegt werden. Die Turnhalle bietet dafür die besten Voraussetzungen wie beispielsweise ausreichend Platz, sportliche Hilfsmittel, Umkleidekabinen sowie Wasch- und Duschräume. Unter Anleitung eines Sportlehrers oder einer Person mit entsprechenden Kenntnissen werden die einzelnen Stationen dieses Zirkeltrainings gemeinsam aufgebaut. Anschließend findet eine Einweisung zur ordnungsgemäßen und richtigen Ausführung der Sportübungen statt. Hierbei wäre ein Wechsel der anleitenden Person in festgelegten Abständen sehr ratsam, damit sich jeder Teilnehmer dieser Gruppe einbezogen fühlt und die Motivation erhalten bleibt. Zusätzlich könnte sich eine Beschreibung aller vorgeschlagenen Übungen des Zirkeltrainings

nings mit graphischer Darstellung in der Nähe der sportlichen Hilfsmittel zur Ansicht der Lehrer befinden. Dies erleichtert den Aufbau der Stationen und ermöglicht den Lehrern eine größere Auswahl der sportlichen Übungen, damit diese beispielsweise wöchentlich geändert werden können und abwechslungsreich bleiben. Zur Durchführung des Ausdauersportprogrammes sollte sich ein „Timer“ in der Turnhalle befinden. Diese besondere Stoppuhr kann während des Trainings die Belastungs - und Erholungsphasen von zwei Minuten durch ein lautes Signal an die Teilnehmer signalisieren. In den Regenerationsphasen des Zirkeltrainings wird den Grundschullehrern angeraten, nicht stehen zu bleiben, sondern langsam zur nächsten Station zu gehen und dabei ruhig ein – und auszuatmen. Nach Trainingsende werden alle Sportgeräte gemeinsam aufgeräumt. Das erstellte Bewegungspräventionsprogramm, bestehend aus der individuellen Nutzung der Ausdauersportgeräte in einem separaten Raum des Schulgebäudes und dem angebotenen Zirkeltraining in der Turnhalle soll vor allem dem Stressabbau der Grundschullehrer dienen und somit chronischem Stress sowie Burnout vorbeugen. Auch wenn eventuell nicht alle Angebote genutzt werden, ist schon jede sportliche Aktivität ein persönlicher Trainingserfolg des Teilnehmers. Dabei sollten stets auch die Freude und der Spaß an der Bewegung eine Rolle spielen. An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass dieses erstellte Bewegungspräventionsprogramm noch nicht umgesetzt und dessen stressabbauende Wirkung auf die Lehrer bisher nicht bewiesen werden konnte. Daher wurden die bisher aufgeführten Angebote und Vorschläge auf Grundlage wissenschaftlicher Aussagen sowie Erkenntnisse abgeleitet und erstellt. Jedoch liegt die Vermutung nahe, dass eine Umsetzung des Sportprogrammes unter Berücksichtigung der oben genannten Rahmenbedingungen sich positiv auf den Stressabbau der Grundschullehrer auswirken könnte. Zusätzlich zu diesem erstellten Bewegungspräventionsprogrammes können die Pädagogen der 139.Grundschule alternative sportliche Aktivitäten in ihren beruflichen Alltag integrieren. Eine Tischtennisplatte zur täglichen Nutzung in der Hofpause für Lehrer und Schüler wäre dafür ein Vorschlag. Des Weiteren könnten die Kinder und Pädagogen zu Beginn des Unterrichtes oder auch zwischendurch kurze gymnastische Übungen durchführen. Damit der Gesundheitszustand der Lehrer stabilisiert werden kann, ist es empfehlenswert, mit dem Fahrrad oder zu Fuß

zur Arbeit zu kommen. Ausdauersportarten wie joggen, walken, schwimmen oder Badminton spielen sind in der Freizeit ebenfalls ein guter Ausgleich zum beruflichen Alltag und können vermutlich helfen, den Stress zu reduzieren.

5 Schlussfolgerung

In der Einleitung dieser Bachelorarbeit wurde darauf hingewiesen, dass in der jetzigen modernen leistungsorientierten Gesellschaft das Burnout – Syndrom ein besorgniserregendes Ausmaß angenommen hat. Diese Thematik rückt immer mehr in den Mittelpunkt der Medien und Fachliteratur. So betrifft es vor allem Kontaktberufe wie beispielsweise Lehrer, welche besonders stark von Stress oder Burnout betroffen sind.

In der vorliegenden Arbeit hat sich der Verfasser dieser Bachelorarbeit vorrangig mit den psychischen und physischen Belastungsfaktoren bei Grundschullehrern beschäftigt. Da diese Berufsgruppe einem erhöhten Risiko ausgesetzt ist, an Burnout zu erkranken, wurde die Erstellung eines Bewegungsprogrammes als Ansatz der Prävention thematisiert. Mit Hilfe einer exemplarischen Untersuchung der Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Grundschullehrern an der 139. Grundschule in Dresden Gorbitz sollte ermittelt werden, ob diese Berufsgruppe besonderen Stressoren ausgesetzt ist. Der Verfasser erstellte zu dieser Thematik einen Fragebogen mit 17 Items. Die Auswertung dieser Umfrage diente dann als Grundlage zur Beantwortung der Forschungsfrage, ob Bewegung Stress im beruflichen Alltag von Grundschullehrern reduzieren könnte. Die exemplarische Untersuchung bestätigte in vollem Umfang die bereits genannten Forschungsergebnisse verschiedener Autoren und verdeutlichte deren Richtigkeit in Bezug auf die verstärkten psychischen und physischen Belastungsfaktoren bei Grundschullehrern. Besonders der zu hohe Lärmpegel, die zu hohe Klassenstärke, mangelnde Disziplin und die Zunahme von Erziehungs-

aufgaben bei Schülern deuten klar auf erhöhten Stress im beruflichen Alltag hin. Die Auswertung ergab weiterhin, dass die Lehrer der 139. Grundschule unzureichende Erholungsphasen zwischen den Unterrichtsstunden haben und nach der Arbeit nicht richtig abschalten können. Diese exemplarische Untersuchung beweist, dass bei den Grundschullehrern tatsächlich, wie im Vorfeld vermutet, die stressrelevanten Belastungsfaktoren vorhanden sind und eventuell zu chronischem Stress oder sogar zu Burnout führen könnten. Es ist jedoch zu vermuten, dass die Belastungsfaktoren in ihrer Intensität an verschiedenen Schulen unterschiedlich stark ausgeprägt, aber stets vorhanden sind. Einen maßgeblichen Einfluss hat dabei unter anderem das Einzugsgebiet mit seinem sozialen Umfeld. So zählt der Stadtteil Dresden Gorbitz schon seit längerem zu einem sozial schwachen Bezirk, was zur Folge hat, dass die Lehrer der 139. Grundschule aus bereits genannten Gründen, vermutlich einem erhöhten Stresslevel ausgesetzt sind. Der größte Teil der befragten Pädagogen konnte sich vorstellen, dass Bewegung zum Stressabbau beiträgt. Durch deren Aussage und bisher erlangter Kenntnisse über die vorhandenen psychischen und physischen Belastungsfaktoren stellte der Verfasser dieser Bachelorarbeit fest, dass ein angepasstes Bewegungsprogramm durchaus zur Vorbeugung von Burnout beitragen könnte und hat sich dies zum Ziel gesetzt. Auf Grundlage verschiedener wissenschaftlicher Erkenntnisse aus entsprechender Fachliteratur wurde das Bewegungspräventionsprogramm mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining als Angebot zum Stressabbau erstellt. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass dieses Sportangebot in der Praxis noch nicht angewendet wurde. Somit kann nur vermutet werden, dass aktive Bewegung zum Stressabbau beiträgt. Dies kann aus den bisher beschriebenen wissenschaftlich begründeten Ausführungen geschlossen werden. Die Umsetzung des Präventionsprogrammes in einer Grundschule müsste perspektivisch eine weitere Maßnahme sein, um die Forschungsfrage dieser Bachelorarbeit: „Kann Bewegung Stress im beruflichen Alltag von Grundschullehrern reduzieren?“ nicht nur theoretisch zu beantworten, sondern die positiven Auswirkungen von Sport auf den Gesundheitszustand der Pädagogen auch in der Praxis zu beweisen. Es bleibt anzumerken, dass eine Einführung dieses erstellten Bewegungspräventionsprogrammes in den beruflichen Alltag der Lehrer sicherlich einen hohen organisatorischen Auf-

wand mit sich bringen würde. Dabei sind die finanziellen Möglichkeiten für die Anschaffung der Ausdauersportgeräte genauso wie die räumlichen Voraussetzungen in Betracht zu ziehen. Da es im Interesse der Gesellschaft liegt, dass Präventionsmaßnahmen gegen Stress und Burnout für Lehrer eingeführt werden, wäre eine eventuelle Unterstützung durch das Staatsministerium für Kultus wünschenswert. Durch die Steigerung der Leistungsfähigkeit der Pädagogen könnte vermutlich der Krankenstand reduziert und somit der wirtschaftliche Nutzen für die Gesellschaft erhöht werden. Die Analyse der exemplarischen Untersuchung hat verdeutlicht, dass die Lehrer einem großen Stresslevel ausgesetzt sind und darum offensichtlich ein dringender Diskussions – und Handlungsbedarf zum aktuellen Thema Stressabbau und Vorbeugung gegen Burnout besteht. So wäre es sicherlich wichtig, dass ein fachkompetenter Mitarbeiter des Gesundheitsmanagements die Grundschullehrer in dieser wichtigen Thematik berät und ihnen Möglichkeiten der Prävention aufzeigt.

Der Verfasser kommt nach der Erstellung dieser Bachelorarbeit zu dem Ergebnis, dass die Grundschullehrer unter erhöhten physischen und psychischen Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag stehen und darum durchaus burnoutgefährdet sind. Die vorliegende Arbeit hat gezeigt, dass jede körperliche Aktivität eine positive Auswirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen hat. Abschließend lässt sich feststellen, dass Sport und entsprechend angepasste Bewegungsprogramme wirkungsvolle Maßnahmen zum Abbau von Stress sowie zur Prävention von Burnout im Lehrerberuf sein könnten.

Literaturverzeichnis

Andreas Grieß/ Das Statistik - Portal „Statista“ (2014) „Schulbildung ist Frauensache“. <https://de.statista.com/infografik/2184/anteil-weiblicher-lehrkraefte-an-allgemeinbildenden-schulen/>, Zugriff v. 26.04.2016

Arne Güllich, Michael Krüger (2013): Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium. Springer Verlag Berlin, Heidelberg

Bernhard Badura, Antje Ducki, Helmut Schröder, Joachim Klose, Markus Meyer (2015): Fehlzeiten – Report 2015. Springer Verlag, Heidelberg

Birgit Besser – Scholz (2007): Burnout – Gefahr im Lehrerberuf?. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen

Das Statistik - Portal „Statista“ (2015) „Krankheitstage durch das Burn-out-Syndrom in Deutschland nach Geschlecht in den Jahren 2004 bis 2014 (AU-Tage je 1.000 Versicherter)“.
<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/189542/umfrage/anzahl-der-krankheitstage-durch-das-burnout-syndrom-seit-2004/>, Zugriff v. 26.04.2016

Das Statistik - Portal „Statista“ (2015) „Statistiken und Studien zu Depression und Burnout – Syndrom“. <http://de.statista.com/themen/161/burnout-syndrom>, Zugriff v. 20.03.2016

ETH Zürich (2016) „Seilspringen“.
<http://www.wirbewegenzuerich.ch/uebungen/seilspringen/>, Zugriff v. 20.05.2016

Fit for Run (2016) „Wechselsprünge“.
http://www.fitforfun.de/files/images/201403/1/january-3-exercise2,158853_m_n.jpg, Zugriff v. 20.05.2016

Georg Neumann, Arndt Pfützner, Anneliese Berbalk (2007): Optimiertes Ausdauertraining. Meyer & Meyer Verlag, 5. Auflage, Aachen

Gerhard Roth (2015): Bildung braucht Persönlichkeit – Wie Lernen gelingt. Klett – Cotta Verlag, erweiterte Auflage, Stuttgart

Gerhard Roth (2007): Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Klett – Cotta Verlag, 2. Auflage, Stuttgart

Gerhard Roth (2010): Wie einzigartig ist der Mensch? - Die lange Evolution der Gehirne und des Geistes. Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg, Heidelberg

Hans Dieter Mummendey, Ina Grau (2008): Die Fragebogen – Methode. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, 5. Auflage, Göttingen

Hans – Peter Blossfeld, Wilfried Bos, Hans – Dieter Daniel, Bettina Hannover, Dieter Lenzen, Manfred Prenzel, Hans – Günther Roßbach, Rudolf Tippelt, Ludger Wößmann, Dieter Kleiber (2014): Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal – Empfehlungen zur Kompetenz – und Organisationsentwicklung. Waxmann Verlag GmbH, 1. Auflage, Münster

Helmut Schaaf (2008): „Erbarmen mit den Lehrern...“ Asanger Verlag GmbH, 1. Auflage, Kröning

Höck Kurt, Hess Helga (1975): „Der Beschwerdenfragebogen (BFB)“ Deutscher Verlag der Wissenschaften, Berlin

Jens Bodemer, Iris Hammelmann (2007): Gesund Rad fahren mit Spaß - für Ein- und Umsteiger: das richtige Maß finden, Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer, auch wenig Zeit optimal nutzen. Karl F. Haug Verlag, 1. Auflage, Stuttgart

Jörg Blech (2008): Bewegung – Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert. S. Fischer Verlag GmbH, 2. Auflage, Frankfurt am Main

Karl Heinz Schulz, Axel Meyer, Nadine Langguth/ Robert Koch Institut (2011)
„Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit“.
http://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Krprl_Akt_psych_Gesund.pdf?__blob=publicationFile, Zugriff v. 03.05.2016

Kirsten Kaya Roessler (2006): Sport auf Rezept – Gesundheit, Psychologie und Bewegung. EHP – Verlag Andreas Kohlhaage, Bergisch Gladbach

Klaus Hurrelmann, Theodor Klotz, Jochen Haisch (2014): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Verlag Hans Huber, 4. Auflage, Bern

Labbe (2016) „Rad fahren auf dem Rücken“.
http://www.labbe.de/zzebra/fitness/arme_und_beine/rad_fahren_auf_dem_ruecken.gif, Zugriff v. 20.05.2016

Maike Schmieta (2001): Die Relevanz von Persönlichkeitsmerkmalen und beruflichen Einstellungen bei der Entwicklung von Burnout – ein Vergleich zwischen Beratungslehrern und Lehrern ohne Zusatzausbildung. Verlag Dr. Kovac GmbH, Band 11, Hamburg

Manfred Muster, Rolf Zielinski (2006): Bewegung und Gesundheit – Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining. Steinkopff Verlag, Darmstadt

Manfred Schröder (2006): „Burnout unvermeidlich?“ Universitätsverlag Potsdam, Band 2, Potsdam

Manfred Wolfersdorf, Berthold Müller (2007): Zur Situation der stationären Depressionsbehandlung in Deutschland. Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart

Matthias Burisch (2014): Das Burnout – Syndrom. Springer Verlag, 5. Auflage, Heidelberg

Mobilesport.ch (2016) „Ball prellen“.
<https://www.mobilesport.ch/basketball/spielen-ball-fuehren-prellen-niveau-a/>, Zugriff v. 20.05.2016

Norbert Bachl, Werner Schwarz, Johannes Zeibig (2006): Fit ins Alter – Mit richtiger Bewegung jung bleiben. Springer – Verlag, Wien

Oliver Stoll, Ines Pfeffer, Dorothee Alfermann (2010): Lehrbuch Sportpsychologie. Verlag Hans Huber, 1. Auflage, Bern

Patrick Kury (2012): Der überforderte Mensch – Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout. Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Paul Haber, Josef Tomasits (2006): medizinische trainingsberatung – anleitungen für die Praxis. Springer – Verlag, Wien

Reingard Seibt, Stefan Ulbricht, Udo Rehm, Anne Steputat, Klaus Scheuch (2010): Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen – Bericht zur Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern der Sächsischen Bildungsagentur 2010. Selbstverlag der Technischen Universität Dresden, Dresden

Robert Koch Institut (2015) „Allgemeines zur Depression“. http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesundAZ/Content/D/Depression/Inhalt/Depressionen_inhalt.html, Zugriff v. 03.04.2016

Robert Koch Institut (2012) „Bundesgesundheitsblatt zum Burn-out-Syndrom erschienen“. http://www.rki.de/DE/Content/Service/Presse/Teaser-Archiv/2012/120216_Teaser.html, Zugriff v. 30.03.2016

Robert Koch Institut (2013) „Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland“. <http://edoc.rki.de/oa/articles/re4jxGWhL5gE/PDF/21xYyCjIzhAzM.pdf>, Zugriff v. 10.04.2016

Robert Koch Institut (2012) „Stress, Schlafstörungen, Depressionen und Burnout – Wie belastet sind wir?“. https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Degs/degs_w1/Symposium/degs_stress_depressionen_burnout.pdf?__blob=publicationFile, Zugriff v. 02.04.2016

Sporttest Polizei (2016) „Wendellauf“. <http://www.sporttest-polizei.de/disziplinen-a-z/wendelauf/>, Zugriff v. 20.05.2016

Stefan Koch, Dirk Lehr, Andreas Hillert (2015): Burnout und chronischer beruflicher Stress. Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, 1. Auflage, Göttingen

Viola Oertel – Knöchel, Frank Hänsel (2016): Aktiv für die Psyche – Sport und Bewegungsinterventionen bei psychisch kranken Menschen. Springer Verlag Berlin, Heidelberg

Anlagen

Anlage A:

11. April 2016

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Patrick Schubert. Derzeit studiere ich im Bachelorstudiengang Gesundheitsmanagement für Sport, Bewegung und Prävention an der Hochschule Mittweida im 6. Semester. Zum jetzigen Zeitpunkt arbeite ich an meiner Bachelorarbeit mit dem Thema „Burnout bei Grundschullehrern – Erstellung eines Bewegungsprogrammes als Ansatz der Prävention“. Ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit ist es, eine Umfrage zu Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen durchzuführen. Die Auswertung und Analyse dieser Befragung soll als Grundlage zur Erarbeitung eines angepassten Bewegungsprogrammes von Grundschullehrern zur Vorbeugung von Burnout dienen.

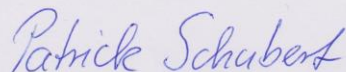
Dieser Fragebogen dient lediglich der Bearbeitung meiner Zielsetzung. Bitte beachten Sie, dass dies eine freiwillige und anonyme Umfrage ist. (BITTE KEINEN NAMEN ANGEBEN)

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie diese Fragebögen bis zum 26.04.2016 ausfüllen und im Sekretariat abgeben.

Für eventuelle Rückfragen stehe ich Ihnen gern unter meiner Telefonnummer 0162 – 1329078 oder unter meiner Mailadresse patrickschubert23@gmail.com zur Verfügung.

Ich bedanke mich für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen



Patrick Schubert

Anlage B:

**Umfrage: Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an
Grundschulen**

	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
1. Meine Arbeit als Grundschullehrer macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. An der Grundschule herrscht ein gutes Arbeitsklima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich beschäftige mich stark mit beruflichen Problemen in meiner Freizeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es gibt in meiner Arbeit mit den Eltern Situationen, in denen ich mich missachtet und herabgewürdigt fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anlage C:

	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
6. Ich halte dem Verantwortungs - druck durch die Eltern gut stand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich muss Aufgaben bewältigen, die meiner Ansicht nach nicht zu meinen eigentlichen Aufgaben gehören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Der Umfang und die Menge meiner Arbeitsaufgaben sind der dafür zur Verfügung stehenden Zeit angemessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich empfinde den Lärmpegel in der Schule zu hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich finde die Anzahl der Schüler in den Klassen zu hoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich habe ausreichende Erholungs- phasen zwischen den Unterrichts- stunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anlage: D

	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
12. Es gibt eine Tendenz der Zunahme von Erziehungsaufgaben bei den Schülern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Es gibt eine Tendenz der Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten und mangelnder Disziplin bei den Schülern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich kann mir vorstellen, meine jetzige Tätigkeit bis zum Erreichen des Rentenalters auszuüben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich kann mir vorstellen, dass Bewegung zum Stressabbau beiträgt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich treibe regelmäßig Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Wie schätzen Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand ein?				

Sehr gut	Gut	Schlecht	Sehr schlecht
----------	-----	----------	---------------

Anlage: E

Auswertung der exemplarischen Umfrage: Belastungsfaktoren im beruflichen Alltag bei Lehrern an Grundschulen				
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
1. Meine Arbeit als Grundschullehrer macht mir Freude.	6	11		
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
2. An der Grundschule herrscht ein gutes Arbeitsklima.	15	2		
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
3. Ich beschäftige mich stark mit beruflichen Problemen in meiner Freizeit.	7	5	5	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
4. Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.	6	8	3	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
5. Es gibt in meiner Arbeit mit den Eltern Situationen, in denen ich mich missachtet und herabgewürdigt fühle.	6	8	3	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
6. Ich halte dem Verantwortungsdruck durch die Eltern gut stand.	1	15	1	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
7. Ich muss Aufgaben bewältigen, die meiner Ansicht nach nicht zu meinen eigentlichen Aufgaben gehören.	10	6	1	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
8. Der Umfang und die Menge meiner Arbeitsaufgaben sind der dafür zur Verfügung stehenden Zeit angemessen.		1	6	10
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
9. Ich empfinde den Lärmpegel in der Schule zu hoch.	14	3		
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
10. Ich finde die Anzahl der Schüler in den Klassen zu hoch.	8	5	4	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
11. Ich habe ausreichende Erholungsphasen zwischen den Unterrichtsstunden.		1	4	12
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
12. Es gibt eine Tendenz der Zunahme von Erziehungsaufgaben bei den Schülern.	15	2		
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
13. Es gibt eine Tendenz der Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten und mangelnder Disziplin bei den Schülern.	16	1		
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
14. Ich kann mir vorstellen, meine jetzige Tätigkeit bis zum Erreichen des Rentenalters auszuüben.	1	5	8	3
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
15. Ich kann mir vorstellen, dass Bewegung zum Stressabbau beiträgt.	9	5	3	
	Trifft voll zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft gar nicht zu
16. Ich treibe regelmäßig Sport.	10	2	4	1
	Sehr gut	Gut	Schlecht	Sehr schlecht
17. Wie schätzen Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand ein?	1	9	7	

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Patrick Schubert